№10 (434) май 2013

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

12+

✓Климакс в 40 лет — это не страшно

✓Грамотное лечение восстановит шевелюру

✓Телевизор — враг мужчин

1000! рублей
ЛУЧШИЕ ПИСЬМА

Вишня полезна при простуде, а черешня — для загара

СТР. 10

Прикинь на себя

Отдых у моря снижает IQ

Проблемы начинаются еще на стадии подготовки, в частности, когда человек заказывает тур. Кроме того, избыточное количество тепла и алкоголь, который является частым спутником отдыхающих, приводят к уменьшению объема мозга до 15%.

Немецкие исследователи утверждают, что проведенный у моря отпуск может нарушить работу мозга и привести к снижению умственных способностей. Проблемы начинаются еще на стадии подготовки, в частности, когда человек заказывает тур в Интернете, особенно если этот процесс связан с продолжительным обменом электронными сообщениями. Далее человек сталкивается с множеством стрессов, сопутствующих путешественнику: боязнь авиакатастрофы и непредвиденных чрезвычайных ситуаций. Отсюда — повышение в организме гормона стресса — кортизола. Его избыток влечет за собой повреждение клеток головного мозга, что, в свою очередь, негативно сказывается на кратковременной памяти и приводит к снижению концентрации внимания. Употребление в самолете алкогольных напитков может снизить IQ еще на 10-20 пунктов в зависимости от сделанного выбора. Что касается непосредственного отдыха у моря, то солнечные ванны ведут к высыханию клеток лобных долей мозга. Это происходит потому, что бездействие снижает поступление в мозг кислорода. Кроме того, избыточное количество тепла и алкоголь, который является частым спутником отдыхающих, приводит к уменьшению объема мозга до 15%. По данным ученых, 14 дней полного покоя могут снизить IQ на 20 пунктов. Чтобы избежать опасных последствий, считают ученые, необходимо устраивать мозгу разминку — хотя бы по 10 минут в день играть в интеллектуальные, стимулирующие игры, например в шахматы, или разгадывать кроссворды. Плюс они рекомендуют запастись жвачкой, которая стимулирует приток крови к мозгу и повышает уровень внимания.

БЕЗРЕЗУЛЬТАТНО ЗАКОНЧИЛАСЬ ДЕМОНСТРАЦИЯ ВРАЧЕЙ: ВЛАСТИ ТАК И НЕ СМОГЛИ ПРОЧЕСТЬ ТРЕБОВАНИЯ НА ИХ ПЛАКАТАХ.

Знаете ли вы, что...

● В Санкт-Петербурге таксисты требуют оградить их от пьяных и распущенных женщин. Проблема давно назрела и обостряется каждую пятницу, признаются автомобилисты. Клиентки добиваются секса угрозами или применением прямого насилия. Жены таксистов негодуют больше всего: ведь их мужей в буквальном смысле насилуют на рабочем месте.

● В Италии пациентам, которые вынуждены долго лежать в больнице, разрешили общаться с домашними питомцами. Теперь больных навещают не только родственники и друзья, но и собаки и кошки. Доказано, что присутствие животных благоприятно влияет на физическое и моральное состояние больного, улучшает его самочувствие, особенно на поздних стадиях тяжелых заболеваний.

● В Нью-Йорке владелец одного из кафе создал самый крепкий кофе в мире. В меню написано, что он опасен для здоровья и может вызвать множество бессонных ночей. Тем не менее всегда находятся посетители, которые требуют сделать кофе покрепче. После долгих экспериментов нужный рецепт нашелся. «Кофе смертника» уже можно купить в магазинах — как в зернах, так и молотый.

Новости

РОССИЙСКИЕ ученые выяснили: недосыпание для женщин опаснее, чем для мужчин. Женский мозг вынужден работать интенсивнее, поскольку женщине, особенно работающей и имеющей детей, приходится решать много задач.

УЧЕНЫЕ из Вашингтона нашли способ избавиться от навязчивых мелодий. Оказывается, выбросить песню из головы помогает чтение интересной книги, газеты или разгадывание головоломки. Причем слишком сложные ребусы сводят эффект к нулю.

ИЗРАИЛЬСКИЕ ученые совместно с китайскими коллегами разработали прибор, позволяющий точно определять рак желудка по выдоху. Внешне аппарат напоминает алкотестер, который использует дорожная полиция.

ШВЕДСКИЕ ученые установили: чем больше кофе пьют женщины, тем меньше становится их бюст. Эксперимент показал, что примерно 1 размер теряют женщины, если выпивают по 3 и более чашек в день.

ХИРУРГИ из Санкт-Петербурга заявили, что готовы проводить операцию по пересадке лица, но приступить к ней не позволяют российские законы. Допускается трансплантация органов только одного вида ткани, а лицо состоит из нескольких видов ткани.

АМЕРИКАНСКИМ ученым наконец удалось создать универсальную вакцину от вируса иммунодефицита человека. Главная трудность борьбы с болезнью в том, что вирус постоянно мутирует, поэтому было непросто подобрать универсальную вакцину для всех его видов.

ИССЛЕДОВАНИЕ британских ученых показало, что женщины, отказавшиеся от курения в возрасте до 30 лет, теряют в среднем месяц жизни, а те, кто продолжает курить и дальше, сокращают продолжительность жизни минимум на 10 лет.

На приёме у трихолога — *Авторитеты дают советы*

Грамотное лечение восстановит шевелюру

Если вы заметили, что волосы выпадают не как обычно, надо срочно искать неполадки в организме. Причинами выпадения волос могут быть стресс, химиотерапия, гормональные скачки.

ПРИЧИНА ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС — БОЛЕЗНЬ

*** Андрогенетическая алопеция** — самая частая причина при выпадении волос. К 50 годам развивается у половины женщин. Это даже не считается болезнью. Виноват гормон тестостерон: он переходит в другую, более активную форму — дигидротестерон — и нарушает работу волосяных фолликулов. В результате волосы растут все более тонкие, раньше стареют и выпадают. Не ваш ли это случай? Если увеличиваются залысины в верхней части лба или волосы редеют на макушке, не откладывая, идите к трихологу. Грамотное лечение восстановит шевелюру.

*** Гнездная алопеция** (гнездное облысение) встречается реже, но тоже может быть причиной выпадения волос. Чаще всего в этом виноваты сниженный иммунитет и гормональный дисбаланс. Есть мнение, что гнездную алопецию провоцирует заражение цитомегаловирусом. Не ваш ли это случай? При гнездной алопеции волосы начинают выпадать резко, на ограниченных участках диаметром 3-5 см. Сначала эти участки краснеют и зудят, а уже через несколько дней образуются четко очерченные круглые лысые зоны. Если не лечиться, они будут разрастаться и сливаться. Лечение займет не меньше 3-4 месяцев.

*** Сбои в работе щитовидной железы.** Спокойно! Назначенные эндокринологом препараты исправят ситуацию за несколько месяцев. Если в выпадении волос виновата именно щитовидка, то они выпадают равномерно по всей голове. При дефиците гормонов щитовидки — постепенно, а при увеличении выработки этих гормонов — быстро и обильно.

*** Железодефицитная анемия** — частая причина выпадения волос: у каждой десятой женщины до 45 лет есть явный недостаток железа, а у каждой третьей — скрытый. Как распознать, не из-за железодефицитной ли анемии выпадают волосы? Если, кроме выпадения волос, вы постоянно жалуетесь на повышенную утомляемость, сонливость, снижение аппетита, значит, виновата анемия. Врач назначит железосодержащие препараты только в том случае, если анализ крови подтвердит анемию.

ПРИЧИНЫ ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС ИЩИТЕ В СЕБЕ

*** Неправильное питание и строгие диеты** приводят к нехватке витаминов, минеральных веществ и микроэлементов. Сначала они достаются жизненно важным органам, а волосам и ногтям мало что остается. Это приводит к голоданию волосяных луковиц и впоследствии к их отмиранию. Спазм сосудов, питающих волосы, вызывают также курение, алкоголь, злоупотребление кофе. Труднее всего бороться с выпадением волос вегетарианцам: волосяным луковицам не хватает белков, жиров и аминокислот животного происхождения. Тут без препаратов железа, витаминов С и группы В чаще всего не обойтись. Для здоровья необходимы животные белки. Каждый день нужно есть мясо, морскую и речную рыбу. Обязательно крупы, хлеб с отрубями, макароны из твердых сортов пшеницы: в них содержатся сложные углеводы, полезные для волос. Ешьте салаты, заправленные растительным маслом. Очень полезны для укрепления волос фрукты.

Труднее всего бороться с выпадением волос вегетарианцам: волосяным луковицам не хватает белков, жиров и аминокислот животного происхождения.

*** Стресс — причина выпадения волос.** При стрессе волосы начинают выпадать через 5-7 дней. Чтобы этого не случилось, надо попить успокоительные настои или таблетки пустырника, валерьяны. А вместо витаминов группы В включать в питание цельные зерна, отруби, овес, горох, фасоль, орехи и семечки.

*** Окрашивание и укладка** тоже могут послужить причиной выпадения волос. А так как женщине, особенно с сединой, приходится краситься 1-2 раза в месяц, это приводит к появлению секущихся кончиков, пересушиванию, ломкости и тусклости волос. Можно провести такой тест: возьмите в кулак прядь волос и подергайте их. Если в руке остаются волоски без луковичек, значит, волосы ломаются. Следовательно, надо срочно отказаться от сушки и укладки волос феном и не окрашивать волосы. Если без этого вам никак не обойтись, покупайте краску без аммиака с минимумом перекиси водорода: для основных тонов — 6%, для ультрасветлых — 9%.

И. В. Каварзина, трихолог, врач высшей категории

■ ХОТЯ БЫ ОДНУ НЕДЕЛЮ В МЕСЯЦ МОЙТЕ ВОЛОСЫ ТЕПЛЫМИ ОТВАРАМИ ИЗ ШИШЕК ХМЕЛЯ, КРАПИВЫ ИЛИ ПРОСТО ТЕПЛОЙ ВОДОЙ.

■ ДЕЛАЯ ПРИЧЕСКУ, КОСЫ ЗАПЛЕТАЙТЕ НЕТУГО — ВОЛОСЫ НЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ СИЛЬНО СЖАТЫ.

После инфаркта

* 90 минут — столько природа отпускает человеку после инфаркта на то, чтобы ликвидировать тромб и восстановить кровоснабжение сердца. Если успеть за этот «золотой час» — можно исцелиться.

* Полгода отмершие участки сердечной мышцы понемногу замещаются рубцовой тканью, после этого срока можно считать себя условно выздоровевшим.

* 70% смертей после инфаркта приходится на первые несколько дней болезни.

* От 40 до 60 лет — основной «инфарктный» возраст.

* В 2 раза реже мужчин переносят инфаркт женщины, не достигшие климакса: гормоны эстрогены защищают их сосуды. После климакса статистика выравнивается.

* Сердце после инфаркта становится менее эластичным, хуже приспособленным к нагрузкам, возрастает риск повторных инфарктов, приступов стенокардии, аритмии и других сердечно-сосудистых заболеваний.

* Злоупотребление алкоголем, курение (в том числе пассивное), тяжелое ожирение, малоподвижный образ жизни, вспыльчивость и агрессивность могут привести к инфарктам.

* Если ваши родители, бабушки-дедушки переносили инфаркты — вы в зоне риска.

* Частые симптомы инфаркта — сильная давящая боль в груди, которая отдает в шею, спину, лопатку и руку; бледность; липкий пот; неконтролируемый страх смерти; от нитроглицерина не становится легче.

Цифры и факты

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Принудить нельзя изолировать

КАК ЛЕЧАТ ТУБЕРКУЛЕЗ ЗАОКЕАНСКИЕ КОЛЛЕГИ, И ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ЛЕЧЕНИЕ БОЛЬНЫХ В РОССИИ И США.

Американские фтизиатры побывали в Новосибирском научно-исследовательском институте туберкулеза и дали вот какое интервью «Айболиту»:

— В США гораздо меньше больных открытой формой туберкулеза. Поэтому большинство лечатся амбулаторно и редко госпитализируются.

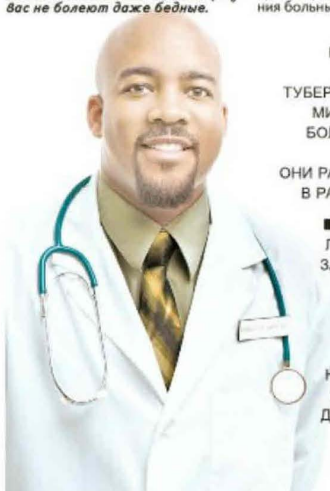
— Значит, в США нет крупных туберкулезных больниц с большим количеством коек?

— Да. Но в США выполняется большая работа, чтобы не допустить инфицирования туберкулезом здоровых людей. Например, за каждым больным закрепляется медицинская сестра, которая не только доставляет ему лекарства, но и контролирует их прием.

— В США, как и в России, есть люди, живущие за чертой бедности. Странно, но у нас туберкулезом болеют даже богатые, а у вас не болеют даже бедные.

— Дело в том, что в Америке назначается хорошее и обязательное лечение абсолютно всем больным, независимо от того, есть у них страховка, даже если это бездомный, который ночует где-то под мостом. И, как уже было сказано, — жестко контролируется прием лекарств.

В России врачи грамотные, и диагностика и лечение в клиниках поставлены на высоком уровне, но туберкулезных больных почему-то много. В США число больных незначительно, поэтому контролировать туберкулез намного проще. В Нью-Йорке в 1991-1993 годах, была эпидемия туберкулеза. Одной из причин этой вспышки стало то, что городские власти не смогли в должной мере проконтролировать процесс лечения больных. Ситуация расценивалась именно как эпидемия туберкулеза. Об этом кричали заголовки газет, из общественного транспорта выгоняли кашляющих пассажиров. Властям пришлось увеличить численность медицинского персонала, чтобы взять ситуацию с туберкулезом под контроль. Основной задачей было не просто назначить лечение, а заставить каждого больного лечиться и контролировать его. Если же больной по какой-то причине отказывался от приема препаратов, то его принуждали к лечению. И тогда в течение 3-5 лет заболеваемость туберкулезом стала снижаться. Кстати, за последние 20 лет в Америке был единственный случай, когда пришлось прибегнуть к помощи закона и, опираясь на его букву, изолировать непослушного пациента от здоровых людей.



■ ОТ 15 МИЛЛИОНОВ ДО 7 МИЛЛИАРДОВ ТУБЕРКУЛЕЗНЫХ БАЦИЛЛ-МИКРОБОВ ВЫДЕЛЯЕТ БОЛЬНОЙ С МОКРОТОЙ В СУТКИ. ОНИ РАСПРОСТРАНЯЮТСЯ В РАДИУСЕ 1-6 МЕТРОВ.

■ ПАЛОЧКА ТУБЕРКУЛЕЗА ВЫДЕРЖИВАЕТ ЗАМОРАЖИВАНИЕ ДО МИНУС 269 °С.

■ ДО 3-4 МЕСЯЦЕВ ОНА СОХРАНЯЕТ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ В ВЫСОХШЕЙ МОКРОТЕ НА ОДЕЖДЕ, ДО 6 МЕСЯЦЕВ — НА КНИГАХ, ДО ГОДА — В МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТАХ.

Как там, у них?

Мировым лидером в количестве операций по исправлению формы носа признан Иран. Не менее популярны в этой стране и операции по подтяжке лица и век. Оно и понятно — другие части тела у женщины прикрыты традиционным хиджабом. А вот на операции по увеличению груди наложено табу. По нормам ислама женщине запрещается подчеркивать свои формы.

Сам себе диагност

Лицо расскажет о здоровье

1 Морщинки над верхней губой указывают на наступление климактерического периода у женщин. С началом этого периода в теле происходят серьезные изменения. Распознать это можно по морщинкам над ртом и истонченным волосам. **Что делать:** необходим достаточный сон — теперь для восстановления сил организму требуется минимум 8 часов. Также важно полноценно питаться. Добавьте в свой рацион побольше свежих овощей и фруктов.

2 Мешки, отеки под глазами указывают на водянку — скопление жидкости в полостях, тканях, органах, суставах и оболочках организма. **Что делать:** выпивайте каждый вечер по чашке отвара из рыльцев кукурузы: они обладают мочегонным эффектом. Просушите и измельчите кукурузные рыльца, 1-2 чайн. ложки сушеных рыльцев залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 10 минут.

3 Впалые щеки — признак плохого пищеварения. Вероятно, произошла перегрузка пищеварительных органов, желудок не может хорошо перерабатывать и усваивать пищу. Часто это сопровождается потерей аппетита. **Что делать:** успокойте желудочно-кишечный тракт, посидите на диете, основанной на злаках.

4 Продольные или поперечные складки под носом указывают на плохое кровообращение. Ваш организм недостаточно снабжается кровью, вы часто мерзнете и быстро утомляетесь. **Что делать:** ежедневный контрастный душ стимулирует и регулирует кровообращение. Кроме того, эта процедура очень полезна для закаливания организма.

5 Трещины на губах — сигнал о скоплении ядовитых веществ в организме. Никотин, алкоголь и слишком жирная пища выводят ваше здоровье из равновесия, и больше всего это отражается на губах. **Что делать:** постарайтесь свести к минимуму вредные привычки, а лучше вовсе от них отказаться. Раз в неделю устраивайте разгрузочный день: ешьте только овощи и пейте соки.

6 Красные жилки, сосудики на носу указывают на нарушение работы дыхательных органов. Это может быть вызвано чрезмерным напряжением бронхиальной системы и часто сопровождается сухим кашлем. **Что делать:** почаще гуляйте на свежем воздухе и постарайтесь увлажнять воздух в квартире.

Цифры и факты

■ КОЖА ЧЕЛОВЕКА ПОЛНОСТЬЮ ОБНОВЛЯЕТСЯ ПРИМЕРНО ЗА 28 ДНЕЙ.

■ ВМЕСТЕ С ЛЕГКИМИ КОЖА УЧАСТВУЕТ В ПРОЦЕССЕ ДЫХАНИЯ. В СУТКИ ОНА «ВДЫХАЕТ» 3-4 Г КИСЛОРОДА, А «ВЫДЫХАЕТ» ОКОЛО 9 Г УГЛЕКИСЛОТЫ.

■ КОЖА КУРЯЩИХ ЖЕНЩИН СТАРЕЕТ В 4 РАЗА БЫСТРЕЕ, ЧЕМ У ТЕХ, КТО НЕ КУРИТ.

■ ТОЛЩИНА КОЖИ МЛАДЕНЦА СРАЗУ ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ — 0,4 ММ. ТОЛЩИНА КОЖИ ВЗРОСЛОГО — 2 ММ. САМАЯ ТОЛСТАЯ КОЖА НАХОДИТСЯ НА ЛАДОНЯХ И НА ПОДОШВАХ — ЕЕ ТОЛЩИНА ЗДЕСЬ МОЖЕТ ДОСТИГАТЬ 10 ММ. САМАЯ ТОНКАЯ КОЖА — НА ВЕКАХ: ЕЕ ТОЛЩИНА ОКОЛО 1 ММ.

Кошмарики

ЗАПЕЛА — И ГЛАЗА ОТКРЫЛИСЬ!

Пожилая британка Мойра Глид страдает от странного мышечного расстройства — у нее всегда закрыты глаза, а поднять веки она может только пальцами. Врачи долго не могли объяснить причину такого состояния. Не помогли даже инъекции ботокса, которые расслабляют мышцы вокруг глаз, — они облегчали состояние женщины лишь на 10 недель. Но нашелся неожиданный способ борьбы с неврологическим недугом: однажды пациентка запела — и глаза сами собой открылись. Теперь она не поет только тогда, когда спит.

ЧАСТИЦА ФЕЙЕРВЕРКА ПОПАЛА В ВИСОК

28-летний итальянец Дарко Сангермано пострадал от фейерверка — его частица попала мужчине в висок, прошла в правой части головы за глазницей и застряла в носовом проходе. С сильным кровотечением пострадавшего доставили в больницу, но случилось чудо. В ожидании медицинской помощи мужчина чихнул, и застрявшая частица просто вылетела через ноздрю. Хирурги лишь извлекли осколки височной кости у пациента.

Алоэ вернуло маме бодрость

Маме 70 лет. В прошлом году она стала жаловаться на отсутствие аппетита, заметно похудела, даже походка стала стариковской — шаркающей. Хотя до этого мама была бодрой и неплохо себя чувствовала. «Наверное, скоро встречусь с покойным мужем», — часто начала повторять мама. Я решила срочно принимать меры, чтобы вернуть ей бодрость. И вспомнила о рецепте, который когда-то после тяжелой операции помог мне поднять гемоглобин и вернуть аппетит. Пропустила через мясорубку 1 кг 3-летнего алоэ (перед срезкой его не поливала его 5 дней), смешала с 2 кг меда и 2,5 л красного крепленого виноградного вина. Переложила смесь в стеклянную банку, плотно закрыла крышкой и поставила на 5 дней в темное место. Мама ела смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды, пока смесь не закончилась. Рецепт маме очень понравился, и уже через месяц она выглядела бодрой и глаза вновь заблестели.

И. Нельсон, Самара

В одной кастрюле — солёная вода из озера, в другой — грязь

Как-то нес охапку дров, споткнулся и упал прямо на локти. В результате на обеих руках развился бурсит. Пошел к хирургу, сделали операцию на одном локте, но рана долго не заживала. Поэтому от бурсита на втором локте решил попытаться избавиться при помощи грязей с соленого озера. Есть такое недалеко — в селе Гуселетово, Романовского района. Лечил так: в одной кастрюле — соленая вода из озера, в другой — грязь. В первый день в подогретую воду погружал локоть, держал 20-25 минут. На второй день подогревал грязь и опускал в нее локоть также на 20-25 минут. И так чередовал 10 дней, и бурсит исчез. Снова показался врачу — он удивился. Может, кому-то пригодится мой способ лечения?

Юрий Тимофеевич Чубаров, с. Ребриха, Алтайский край

После ботокса опустилось веко...

Инъекции ботокса от «гусиных лапок» вокруг глаз могут быть опасны для зрения, считают французские офтальмологи.

Природный яд ботулотоксин, с помощью которого избавляются от морщин, также используется в офтальмологии для лечения косоглазия и блефароспазма (конвульсивного подергивания глаза). Несмотря на то что косметическая процедура считается безопасной, в практике врачей зафиксированы случаи осложнений после введения ботокса. А именно, появилось двоение в глазах, «падение» верхнего века, снижение остроты зрения. И хотя зрение пострадавших самостоятельно нормализуется через несколько недель, лучше знать о возможных проблемах со зрением заранее.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Диарея и боли в животе прекратились

В прошлом году мне удалили желчный пузырь. Прошло полгода после операции, но меня мучила утренняя диарея с болями в животе. Лежала в больнице, однако лечение было безрезультатным. Тогда решила попробовать полечиться травой мокрицей: пропускала через мясорубку и отжимала сок. Принимала его по 2 ст. ложки 3 раза в день натощак. Уже на следующий день после начала лечения диарея и боли в животе прекратились. Вот такая чудо-травка!

И. Н. Зозулина, Свердловская обл.

Печень — сластёна, и я не ленюсь готовить ей угощение

Несколько лет назад мне ставили диагноз гепатоз. Поэтому каждую весну я поступаю так, будто у меня острый приступ гепатита: целую неделю избегаю белков, даже растительных как можно меньше, а уж животных — ни-ни. Только пюре, кашки на воде, печеные яблоки, вареные овощи.

Печень — сластена, и я не ленюсь готовить ей угощение. Сначала томлю 3 часа на огне овес (стакан овса на 2 л воды). Потом процеживаю и в отвар кладу 1 кг моркови, пропущенной через мясорубку, и 1 кг изюма, тоже измельченного. Туда же высыпаю пачку измельченной расторопши. Эту морковно-изюмную кашу надо томить на маленьком огне сутки. Она оседает на дно и пригорает, так что даже ночью встаю через каждые 2 часа и помешиваю. Ем эту прелесть один раз в день по 1 стакану за 40 минут до завтрака. Курс лечения — пока не закончится смесь.

И. В. Асташков, Приморский край

У меня была отрыжка, плохой аппетит

Врач посоветовал полечиться народными рецептами. Так я нашел хорошее средство из имбиря. 2 ст. ложки измельченного свежего корня имбиря заливал 0,5 л белого сухого виноградного вина, настаивал в темном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое. Процедил и принимал настойку по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за полчаса до еды. После такого лечения у меня не было отрыжки, в животе и желудке появилась легкость.

Т. Н. Иванов, Саратовская обл.

Зачесался правый локоть, появился пузырёк, а потом большой нарыв

Хочу рассказать, как я избавилась от бурсита. Однажды у меня зачесался правый локоть. На следующий день на этом месте появился пузырек, который через неделю превратился в большой нарыв. В больнице врачи вскрыли его, обработали рану и отправили меня домой. Но уже через три дня на том же месте снова появился нарыв, еще более болезненный. Я опять обратилась в больницу, и мне поставили диагноз бурсит. Сделали снимок, откачали из сустава жидкость и впрыснули лекарство. Оказалось, что причиной глубокого внутреннего нарыва был кусочек костной ткани в локте, отколовшийся при ушибе.

Когда нарыв напомнил о себе в третий раз, я не стала обращаться в больницу, а решила лечиться сама. Перечитала кучу литературы по народной медицине и нашла спасительный рецепт — компрессы из отвара льняного семени. 2 ст. ложки семян заливала 1 стаканом кипятка, варила до густоты киселя. Полученную массу немного остужала и прикладывала на марле к нарыву. Кашица должна быть настолько горячей, насколько можно терпеть. Компресс держала не менее 12 часов, затем заменяла его новым. Процедуру делала ежедневно утром и вечером, пока нарыв не прорвался. После этого еще несколько дней прикладывала компрессы, чтобы рана полностью очистилась.

И. В. Булавина, Владимирская обл.

Сосновые шишки нарезала и всыпала в бутылку из зелёного стекла...

От кисты на щитовидке я избавилась при помощи такого рецепта. Весной сорвала зеленые сосновые шишки, мелко нарезала (они мягкие) и всыпала в бутылку из зеленого стекла. Залила водкой так, чтобы она покрыла шишки на палец выше, и настаивала 35 дней. В первые 3 дня принимала по 1 капле 3 раза в день после еды. Причем каплю надо держать во рту, ничем не заливая, чтобы она всасывалась через слизистую. Потом принимала по 3 капли 3 раза в день, пока лекарство не закончилось.

И. В. Асташенко, Алтайский край

Пригодится

■ **ПРИ АНГИНЕ,** БОЛЯХ В ГОРЛЕ, ВОСПАЛЕНИИ ДЕСЕН 2 СТ. ЛОЖКИ ЦВЕТКОВ ВИШНИ ЗАЛЕЙТЕ 2 СТАКАНАМИ КИПЯТКА В ТЕРМОСЕ, НАСТАИВАЙТЕ 1-2 ЧАСА, ПРОЦЕДИТЕ. ВЫДАВИТЕ В НАСТОЙ СОК 1 ЛИМОНА И ПЕЙТЕ МАЛЕНЬКИМИ ГЛОТКАМИ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

■ **ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ СУСТАВОВ** ОТ СОЛЕЙ 1 СТ. ЛОЖКУ КОРЫ С МОЛОДЫХ ПОБЕГОВ ВИШНИ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, ВАРИТЕ НА МЕДЛЕННОМ ОГНЕ В ЗАКРЫТОЙ ПОСУДЕ 5-6 МИНУТ, НАСТАИВАЙТЕ 30 МИНУТ. СТАКАН ОТВАРА НАДО ВЫПИТЬ ГЛОТКАМИ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

ЛУЧШЕ ОДИН РАЗ ВЗЯТЬСЯ ЗА УМ, ЧЕМ ПОТОМ ВСЮ ЖИЗНЬ ХВАТАТЬСЯ ЗА ГОЛОВУ.

О пользе пихтового масла

● **При папилломах** используйте смесь пихтового масла и сока чистотела. 200 г чистотела пропустите через мясорубку и отожмите сок. Смешайте его с 40 мл пихтового масла. Это лекарство по густоте должно напоминать желе. Полученной смесью обрабатывайте папилломы 3-4 раза в день.

● **От нагноений** делайте компрессы с пихтовым маслом. Смешайте его пополам с растительным, пропитайте бинт и наложите на кожу в поврежденном месте. Держите 10 часов, а затем поменяйте повязку.

● **От простуды смесь для растираний.** Слейте в темный флакон 50 мл подсолнечного масла, по 5 мл пихтового и мятного масла и тщательно взболтайте. Нанесите несколько капель на ладони и хорошенько разотрите грудь и спину больного.

Дыхание спёрло...

* При приступе астмы нужно освободиться от тугой одежды, дать приток свежего воздуха.
* Кисти рук и стопы опустить в горячую воду или поставить на них горчичники.
* Сердечную область растирать салфеткой, смоченной в холодной воде с уксусом и солью, виски натирать одеколоном.
* Облегчает приступ массаж верхней части тела от головы вниз по спине.
* Хорошо помогает сваренный до мягкости картофель. Положите его горячим в миску, сядьте, поставьте миску перед собой, накройтесь с головой одеялом и дышите паром. При этом надо пить горячий чай из брусники (листья и ягоды — сухие, свежие или мороженые). Когда станет легче дышать, лягте в постель и хорошо укройтесь.

Когда скорую вызывать

«Сердце прихватило!» — шепчете вы и тянетесь к телефонной трубке. И правильно делаете: лучше перестраховаться.

Болит сердце или нет

Но часто наши подозрения абсолютно необоснованы: по статистике, больше половины таких вызовов не связаны с заболеваниями сердца. Так что давайте разбираться, когда набирать 03, а когда нет.

Есть подозрение на инфаркт, если...

* Боль длится дольше 15 минут и не проходит даже после таблетки нитроглицерина.
* Приступ сопровождают очень сильная боль, головокружение, холодный пот. Многие люди, перенесшие инфаркт, сравнивают приступ боли с колом, который воткнули за грудину.

При таких симптомах набирайте 03 не откладывая.

Как отличить приступ стенокардии

* Боль возникает после нагрузки. Отдых быстро приносит облегчение. Сердечники со стажем прекрасно это знают и, предчувствуя начало приступа, останавливаются: несколько минут покоя снимают приступ стенокардии не хуже лекарств.

* Боль длится около 5 минут и постепенно угасает. Это еще одна отличительная черта стенокардии. Как только вы обеспечиваете сердцу покой, оно получает необходимое ему количество крови, и боль отступает.

Главное — не откладывать визит к врачу

При инфаркте счет идет на минуты: чем дольше человек терпит боль и мучается сомнениями, тем меньше у него шансов пережить инфаркт без серьезных последствий.

Н. П. Скородумова, врач скорой помощи

На приёме у терапевта — *Спрашивали? Отвечаем*

Давление ниже нормы

Какие цифры характерны для артериальной гипотонии?

И. Н. Островская, Н. Новгород

Показатели давления ниже 100/60 мм рт. ст. для людей моложе 25 лет и ниже 105/65 мм рт. ст. для лиц старше 25 лет говорят о наличии гипотонии.

Об опасности гипертонии знают все. А как относиться к гипотонии?

А. Н. Панкратов, Саратов

Все зависит от конкретной ситуации. При физиологической гипотонии в течение длительного времени фиксируются пониженные цифры давления, но на самочувствие и работоспособность это никак не влияет. Такая гипотония связана с особенностями физиологических процессов в организме, не требует лечения и часто встречается в разных поколениях одной семьи. Пониженное давление нередко бывает у спортсменов или тех, кто живет в определенных климатических условиях, например в тропиках или высоко в горах. Но внезапное падение давления с нормального или повышенного уровня может свидетельствовать о неожиданно развившемся инфаркте, инсульте, нарушении ритма сердца. Падение давления может случиться и при сильной диарее, пото- и мочевыделении, неукротимой рвоте, кровотечениях. Нередко гипотония сопровождает гастрит, гастродуоденит, язвенную болезнь. В этих ситуациях требуется немедленное обследование, так как гипотония является одним из симптомов основного заболевания. И как только начинается лечение, давление стабилизируется.

Можно ли считать понижение давления самостоятельным заболеванием?

И. В. Романовская, Новосибирск

Можно, если речь идет о первичной гипотонии. Ее называют либо вегетососудистой дистонией, либо нейроциркуляторной дистонией по гипотоническому типу. А проявляется недуг обычно так: человека беспокоит не только пониженное давление, но и слабость, головокружение, низкая работоспособность, головные боли, дискомфорт в области сердца, мышечная усталость. К врачу идти времени нет, лекарства пить не хочется, а вот чашечка кофе всегда выручает. Организм сигнализирует о недостаточном кровоснабжении головного мозга, внутренних органов, мышц и требует реальной помощи, а вместо этого получает все новые порции стимулятора. А надо просто обратиться к врачу, чтобы тот назначил успокоительные, улучшающие кровоснабжение и память препараты.

При гипотонии приготовьте смесь из 50 г молотых жареных зерен кофе, 500 г меда и сока 1 лимона. Принимайте по 1 чайн. ложке 4 раза в день через 2 часа после еды.

Есть ли какие-то особенные советы для пожилых гипотоников?

И. В. Астахов, Омск

Многие пожилые гипотоники жалуются, что чуть ли не теряют сознание, когда утром, вставая с постели, резко переходят из горизонтального положения в вертикальное. Это состояние сохраняется несколько минут и обычно сопровождается головокружением, потемнением в глазах, шумом в ушах и нарушением равновесия. Такое часто случается с теми, кто длительно вынужден соблюдать постельный режим. Как помочь в этой ситуации? Это можно сделать за счет правильно подобранной подушки: голова должна быть поднята на 30 см выше относительно тела. Кроме того, с постели надо подниматься не спеша, посидев 2-3 минуты прежде чем вставать. А еще лучше, проснувшись, несколько минут лежа проделать несложные упражнения. Например, потянуться хорошенько всем телом, заставить себя вдоволь позевать, а потом не торопясь покрутить ногами «велосипед» то в одну, то в другую сторону.

Еще одна неприятность сопровождает пожилого человека — обезвоживание. При гипотонии важно, чтобы общий объем принятой за сутки жидкости составлял в среднем 2,5-3 л, при этом около 50% воды приходилось бы на твердую пищу (каши, мясо, рыба, овощи, фрукты).

Н. Г. Сернова, терапевт, врач I категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Удалили почку: как жить после операции

Месяц назад мне удалили одну почку — онкология. Рекомендации, которые дали врачи, позабыла, потому что плохо себя тогда чувствовала. Врачи сказали: «Посмотрите в Интернете, там написано, как жить после такой операции». Но у меня нет компьютера. Теперь вся надежда только на «Айболит».

З. В. Шумакова, Курская обл.

КАК ЖИТЬ С ОДНОЙ ПОЧКОЙ

Почки выполняют в организме много функций: выводят из крови шлаки и лишнюю жидкость, регулируют содержание натрия, фосфора, кальция и калия, участвуют в регуляции артериального давления, вырабатывают гормоны, которые необходимы для поддержания здоровья крови и костей.

У БОЛЬШИНСТВА ЛЮДЕЙ ДВЕ ПОЧКИ

Расположены они по одной с каждой стороны позвоночника немного ниже грудной клетки. Каждая почка размером с кулак содержит около одного миллиона нефронов. Нефрон — это структурная единица почки, которая состоит из микроскопического клубочка и канальцев, где происходит процесс фильтрации шлаков из крови, которые затем попадают в собирательные трубочки мочевой системы. У человека может быть единственная почка по одной из трех главных причин. Он может родиться только с одной почкой или иметь вторую неработающую, поэтому неспособную нормально функционировать. Многие люди в этом состоянии живут нормальной полноценной жизнью и обнаруживают, что у них одна почка или одна работающая почка только при обследовании, связанном с другими причинами. Случается, что одну почку удаляют при раке почки или другом заболевании, после травмы почки. Такая операция называется нефрэктомией. Нередко люди жертвуют одну почку для пересадки члену семьи, страдающему почечной недостаточностью.

СПОСОБНА ЛИ ЕДИНСТВЕННАЯ ПОЧКА СПРАВИТЬСЯ СО СВОИМИ ОБЯЗАННОСТЯМИ?

Разумеется, организм должен перестроиться на другой ритм, поэтому изменения, вероятно, будут, но настолько небольшие и так медленно происходить, что вы не будете замечать их. Однако эти постепенные изменения через длительный период времени могут потребовать лечения. О чем идет речь?

*** Повышение артериального давления.** Почки поддерживают нормальное артериальное давление, регулируя объем циркулирующей крови в кровеносном русле, а также вырабатывая гормон ренин, который работает совместно с другими гормонами, расширяя или сужая кровеносные сосуды. У многих людей, которые теряют или жертвуют почку, через несколько лет может повышаться артериальное давление.

*** Протеинурия.** Появление белка в моче называется протеинурией и является признаком заболевания почек. У людей, после того как они в течение нескольких лет живут с единственной почкой, часто в моче появляется белок.

*** Снижение скорости клубочковой фильтрации.** Скорость клубочковой фильтрации показывает, насколько эффективно почки выводят шлаки из крови. У людей с единственной почкой скорость клубочковой фильтрации снижается. В нефроне крошечные кровеносные сосуды переплетаются с собирающими мочу трубочками. Каждая почка содержит приблизительно 1 миллион нефронов.

Можно иметь высокое артериальное давление, протеинурию и снижение скорости клубочковой фильтрации и все еще прекрасно себя чувствовать. Пока эти состояния находятся под контролем, они не угрожают здоровью и жизни. Так что регулярно посещайте своего врача, чтобы контролировать возможные изменения.

Правильно питайтесь, включая в свой рацион фрукты, овощи, злаки и обезжиренные молочные продукты.

КАК МОЖНО ЗАЩИТИТЬ СВОЮ ЕДИНСТВЕННУЮ ПОЧКУ

Регулярно наблюдайтесь у врача. Ваш доктор должен контролировать функцию почек, измеряя артериальное давление и назначая раз в год анализы крови и мочи. Нормальное артериальное давление — это 120/80 мм рт. ст. или ниже. Повышенным артериальное давление считается, если оно выше 140/90 мм рт. ст. Если у вас единственная почка, значит, вы должны поддерживать свое артериальное давление ниже 130-80 мм рт. ст. Контроль артериального давления очень важен, так как при высоком давлении этот орган может пострадать. Для пациентов с единственной почкой врач должен внимательно подбирать лекарства, снижающие артериальное давление. Ингибиторы ангиотензин-превращающего фермента (ИАПФ) и блокаторы рецепторов к ангиотензину — это два класса лекарств, снижающих артериальное давление, которые защищают почку и снижают протеинурию. Однако при стенозе почечной артерии, то есть при сужении кровоснабжающей почку артерии, эти лекарства противопоказаны. Мочегонные препараты тоже могут снижать артериальное давление за счет уменьшения объема циркулирующей крови. Лечение повышенного артериального давления может потребовать назначения двух или более лекарств и еще соблюдения диеты и правильного образа жизни.

Для выявления белка в моче доктор может использовать полоску специальной бумаги, которую опускают в небольшую чашку с мочой. Цвет тест-полоски указывает на наличие или отсутствие белка в моче. Более чувствительный тест на наличие белка в моче (протеинурия) проводят в лаборатории, а также вычисляют соотношение белка к креатинину. Высокое соотношение белка креатинина в моче (выше 30 миллиграммов альбумина на 1 грамм креатинина) показывает, что происходят потери белка, который должен оставаться в крови.

Скорость клубочковой фильтрации вычисляют, исследуя уровень креатинина в крови. Если она ниже 60, у вас есть хроническое заболевание почек.

КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ ДИЕТА ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА, ЖИВУЩЕГО С ОДНОЙ ПОЧКОЙ?

Удаление одной из двух почек не означает, что вы должны соблюдать специальную диету. Правильно питайтесь, включая в свой рацион фрукты, овощи, злаки и обезжиренные молочные продукты. Ограничьте ежедневное потребление соли до 2 г или меньше, если артериальное давление повышено. Обращайте внимание на количество натрия, указанное на этикетках продуктов, а также ведите дневник потребления соли. Ограничьте алкоголь и кофе. Избегайте богатых белками блюд. В организме белок распадается, и продукты распада, шлаки должна вывести ваша почка. Чем больше белка вместе с пищей попадает в организм, тем больше нагрузка на единственную почку. А вот углеводистой пищи в организме должно быть больше. Это ягоды, фрукты (особенно яблоки), картофель.

Противопоказаны бульоны, подливы. Из животных белков предпочитайте молочные (не мясные, рыбные и яичные). В сутки пейте не более 1 л жидкости. Ешьте не реже 4 раз в день, причем пищу без соли (даже хлеб).

А. Н. Зиберов, нефролог, врач высшей категории

■ **ЧТОБЫ ВЫВЕСТИ** КАМНИ ИЗ ПОЧЕК, НЕ ПРОХОДИТЕ МИМО КРАСНЫХ ЯГОД РЯБИНЫ. КАЖДЫЙ ДЕНЬ СЪЕДАЙТЕ ПО 2 СТАКАНА, ДОПОЛНЯЯ ЯГОДЫ 2 СТ. ЛОЖКАМИ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА.

■ **ПРИ КАМНЯХ В ПОЧКАХ** 3 СТ. ЛОЖКИ МОЛОДЫХ ПОБЕГОВ КЕДРОВОЙ ХВОИ ЗАЛЕЙТЕ 500 МЛ КИПЯТКА, КИПЯТИТЕ 30 МИНУТ НА СЛАБОМ ОГНЕ, НАСТАИВАЙТЕ 40 МИНУТ И ПЕЙТЕ ПО 50 МЛ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ. КУРС ЛЕЧЕНИЯ 1 МЕСЯЦ. ЗАТЕМ ПЕРЕРЫВ 10 ДНЕЙ, И ПОВТОРИТЕ ЛЕЧЕНИЕ.

Рецепты народной медицины

ЧАЙ ИЗ САБЕЛЬНИКА ВЫВОДИТ СОЛИ ИЗ ОРГАНИЗМА

1 стакан мелко нарезанных корней сабельника залейте 3 л воды, кипятите 1-2 минуты. Пейте по 1 стакану на прием. За 2-3 дня выпейте все 3 л отвара. Затем эти же корни кипятите, но уже 5 минут, в том же объеме воды и таким же образом выпейте за 2-3 дня. Затем в третий раз кипятите эти же корни в том же объеме воды, но уже 10-15 минут и также выпейте за 2-3 дня. Чай из корней сабельника пейте в течение месяца, затем сделайте перерыв 1 месяц. Лечение надо продолжать до тех пор, пока моча не станет прозрачной, как вода, и в ней перестанет образовываться осадок. Во время приема чая из сабельника из рациона надо исключить острые приправы, соленья, сельдь, уксус.

ЛОПУХ ПОМОЖЕТ ВЫЛЕЧИТЬ ОСТЕОХОНДРОЗ

В мае или сентябре накопайте корни лопуха (цветущего), промойте, очистите от пленки и пропустите через мясорубку. Полученную массу уложите в литровую банку, заполнив ее наполовину, и залейте доверху водкой. Плотно закройте крышкой и на неделю поставьте в темное место. В настойке смочите хлопчатобумажную салфетку и сделайте компресс на больное место. Сверху укройте полиэтиленовой пленкой и крепко обвяжите полотенцем и теплым платком. Компрессы делайте на ночь до тех пор, пока не пройдут боли в позвоночнике. Эту же настойку можно использовать и при болях в коленях.

Пригодится

* Занимайтесь физкультурой, но избегайте таких видов спорта, которые могут вызывать травмы: футбол, прыжки с трамплина, катание на лыжах с гор, бокс, борьба, хоккей, альпинизм не для вас.

* Откажитесь от алкоголя. Пьяный человек легче может получить травмы, простудиться.

* Если одна из почек была удалена по поводу травмы, кисты, гидронефроза, а оставшаяся почка здорова, то человек может вести себя так же, как и родившийся с одной почкой. Если же почка удалена по поводу пиелонефрита, туберкулеза, придется придерживаться специального режима, необходимого при соответствующем заболевании.

Что можно есть

КАКИЕ ПРОДУКТЫ ВКЛЮЧАТЬ В ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ.

* **Напитки**: чай, компоты, кисели, отвар шиповника, ягодные и фруктовые соки. Исключите минеральную воду.

* **Закуски**: баклажанная или кабачковая икра без соли с добавлением отваренного, затем поджаренного лука.

* **Молочные продукты:** нежирные кефир, простокваша, сливки, сметана, творог.

* **Жиры**: сливочное масло, но лучше заменить его растительными маслами.

* **Яйца и яичные блюда**: разрешается не больше одного яйца в день или добавляя в блюда.

* **Супы**: молочные, фруктовые, из овощей, крупяные на овощном отваре с низкокалорийной сметаной, борщ на растительном масле, свекольник, щи из свежей капусты с яблоками, натуральным уксусом (с вываренным, а затем поджаренным луком), но не больше полтарелки.

* **Мясные и рыбные блюда**: нежирное отварное куриное мясо или отварная говядина.

* **Крупы и макароны**: разные блюда с добавлением изюма, чернослива, кураги, варенья.

* **Овощи и зелень**: исключите щавель, шпинат, редиску, все остальное — в сыром, вареном, запеченном виде в сочетании с фруктами и ягодами.

* **Сладкое**: различные фрукты, ягоды в сыром, вареном, запеченном виде, а также желе, сахар, мед, варенье, мучное и конфеты (умеренно).

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Диабет держим под контролем

* Ешьте плоды боярышника по 70-100 г 3-4 раза в день, причем обязательно после еды. На голодный желудок боярышник есть нельзя!

* При повышенном сахаре в крови в 1 л воды всыпьте 100 г кукурузной муки и варите 1 час на маленьком огне, постоянно помешивая. Затем снимите кастрюлю с огня, добавьте 2 ст. ложки малинового или вишневого сиропа, 3 ст. ложки молотых грецких орехов и 1 ст. ложку порошка листьев тутовника (шелковицы). Полученную смесь ешьте по 200 г 3 раза в день. Курс лечения — 10 дней.

* Смешайте 1/2 стакана листьев ольхи, 1 ст. ложку крапивы двудомной, 2 ст. ложки листьев лебеды (все предварительно измельчите). Смесь залейте 1 стаканом холодной кипяченой воды и настаивайте на свету 4-5 дней, затем добавьте щепотку пищевой соды. Принимайте по 1 чайн. ложке 2 раза в день за полчаса до еды в течение месяца.

* Сахар в крови снижает порошок из желудей дуба. Его нужно принимать по 1 чайн. ложке, запивая водой, 3 раза в день перед едой. Курс лечения — 1 месяц, потом месяц перерыв и повторите лечение.

* 2 ст. ложки измельченной кожуры лимона залейте 2 стаканами кипятка, кипятите на маленьком огне под крышкой полчаса. Настаивайте 15-20 минут, процедите и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды в течение месяца.

* Мочегонным действием при диабете обладают березовые почки. 3 ст. ложки сырья залейте 3 стаканами кипятка, настаивайте 6 часов, процедите. Настой пейте в течение дня по 1/2 стакана во время еды.

* В стакан кефира добавьте 1 ст. ложку сока хрена и пейте смесь по 1/2 стакана утром и вечером за полчаса до еды в течение месяца. Этот рецепт подходит тем, у кого здоровый желудок.

* Съедайте в день 200-300 г ягод голубики. А чай из ягод и листьев нормализует обмен веществ. Для его приготовления измельчите 1 стакан ягод клюквы, 1 лимон, 1 стакан ягод шиповника, 1 стакан голубики, 1 яблоко. Полученную массу залейте 1 л кипятка, закройте крышкой и настаивайте в теплом месте 40 минут. Принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день.

* 2 ст. ложки листьев белой шелковицы измельчите, залейте 2 стаканами крутого кипятка, настаивайте 2 часа. Готовый настой принимайте в течение дня за 3-4 раза.

* Для регулирования уровня сахара в крови применяйте зерна и шелуху овса. 1 ст. ложку сырья залейте 1,5 стакана воды и варите 15 минут. Принимайте 3-4 раза в день равными порциями за 15 минут до еды.

* Как сахаропонижающее средство используют листья и ягоды. 1 ст. ложку измельченных листьев залейте 2 стаканами крутого кипятка, кипятите в течение 4 минут. Принимайте по 1/2 стакана за 15 минут до еды.

* Для контроля глюкозы в крови применяйте траву галеги (козлятника). 1 ст. ложку измельченной травы залейте 2 стаканами крутого кипятка, настаивайте 2 часа. Выпейте в течение дня за 4 приема.

Пригодится

● **При неврозах и сильных сердцебиениях** 1 ст. ложку измельченных корней спаржи залейте 1 стаканом кипятка, доведите до кипения и кипятите 2 минуты. В горячий отвар положите 1-2 чайн. ложки сушеной травы спаржи, укутайте и дайте 2 часа настояться. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды.

● **При остеохондрозе** 10 дубовых листьев окуните в холодную воду на 5 минут, стряхните, заварите крутым кипятком и настаивайте 10 минут. Затем слегка отожмите и приложите к больному месту, чем-нибудь зафиксировав. Компресс держите 1,5 часа. Одной процедуры бывает достаточно, чтобы снять боль.

● **При фурункулезе** с вечера положите в термос 2 ст. ложки крапивы, залейте 2 стаканами кипятка, утром процедите, разделите на 3 приема и принимайте за час до еды.

■ **ПРИ МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ** 20 ЯГОД ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ ЗАЛЕЙТЕ В ТЕРМОСЕ 2 СТАКАНАМИ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 8 ЧАСОВ И ПЕЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 5-6 РАЗ В ДЕНЬ НЕЗАВИСИМО ОТ ЕДЫ.

■ **ПРИ ОБОСТРЕНИИ КОЛИТА** ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ ЗОЛОТОТЫСЯЧНИКА, ШАЛФЕЯ И РОМАШКИ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КРУТОГО КИПЯТКА, ПРИКРОЙТЕ БЛЮДЦЕМ, ОСТУДИТЕ, ПРОЦЕДИТЕ И ВЫПЕЙТЕ НЕБОЛЬШИМИ ГЛОТКАМИ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

СЕГОДНЯ НЕДОРОГО ОТДОХНУТЬ МОЖНО ТОЛЬКО НА СОБСТВЕННОМ ДИВАНЕ...

Цифры и факты

* В орехах содержатся витамины А, Е и группы В, а также калий, кальций, фосфор и железо.

* Орехи — очень сытная пища. Организм человека за один прием может усвоить не более 100 г орехов.

* На 60-70% орехи состоят из жиров, но в их составе нет вредного холестерина, а вот полезных жирных кислот предостаточно.

* В 90% смертельных случаев, вызванных приступом аллергии, виноваты орехи. Страдающий аллергией на орехи человек может умереть даже от одной крошки, добавленной в мороженое.

* Заплесневелый арахис может вызвать тяжелые заболевания. Токсины, которые выделяет плесневый грибок, поражают любой ослабленный орган, а болезнь при этом диагностируется с трудом.

ЛАПША из писем читателей

Если невыносимо стоять на ногах, то это, скорее всего, пяточная шпора. У меня была, гадость ужасная. Как прошла, не помню. Наверное, взамен начинается склероз.

Ирина С., Сочи

Узнала, что чем больше матом кроешь, тем здоровье хуже становится. Особенно страдают зубы и горло. Теперь позволяю себе только культурные слова. «Жопа» одно из них.

Ирина, Магадан

Все врачи ополчились на мой вес. К кому ни приду, говорят, что в первую очередь нужно похудеть. Скоро с соплями на похудеет будут разворачивать со словами: «Насморк у вас от лишнего веса. Избавитесь от него, и все наладится».

Ольга, Смоленск

Сам себе диагност — **Пригодится**

Болезни начинаются во рту

ПАРОДОНТОЗ МОЖЕТ СПРОВОЦИРОВАТЬ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА И ДИАБЕТ.

Хороший уход за полостью рта — это не только предотвращение кариеса и заболеваний десен. Это еще и профилактика болезней сердца, диабета и пародонтоза — заболевания десен. Может ли лечение воспаления, вызванного болезнью десен, облегчить состояние при других заболеваниях?

Пародонтоз и болезни сердца

У людей с заболеваниями пародонта в 2 раза чаще встречаются заболевания сердца. Как же воспаление в полости рта влияет на сердце и кровеносные сосуды? Каждый раз, когда вы чистите зубы щеткой или нитью, бактерии попадают в кровь и могут способствовать образованию тромба, если в артериях в этот момент начинает формироваться бляшка.

Зубной налет — причина инсульта

Зубной налет — это пленка из пищи и бактерий. Он не только вызывает запах изо рта, бактерии постепенно разъедают десны. Когда зубной налет попадает между десной и зубом, пространство между ними постепенно увеличивается и образуется «карман», в котором собирается пища. Это приводит к кровоточивости десен, кариесу и болям. Кроме того, токсины, образующиеся в «кармане», проникают в кровь и повышают ее свертываемость. Это, в свою очередь, вызывает повреждения кровеносных сосудов, что и приводит к инсульту.

Заболевания десен и диабет

Связь между здоровьем полости рта и диабетом похожа на улицу с двусторонним движением. Наличие диабета повышает риск развития инфекции в организме, что может привести к пародонтозу. В то же время при заболевании пародонта увеличивается вероятность воспаления в организме. Это ухудшает состояние при сахарном диабете, затрудняя контроль за уровнем сахара в крови.

Пародонтоз и преждевременные роды

Курение, употребление алкоголя, высокое кровяное давление увеличивают риск преждевременных родов. К этой категории риска относятся и заболевания десен, поэтому беременным женщинам нужно обязательно посещать стоматолога.

Болезни десен и артрит

Среди людей с ревматоидным артритом в 8 раз больше тех, кто страдает заболеваниями пародонта. Ученые до сих пор пытаются найти связь между этими болезнями.

Как предотвратить заболевания десен?

* Не курите. Курение повышает риск развития заболеваний десен.

* Чистите зубы утром и вечером щеткой и раз в день зубной нитью.

* Регулярно посещайте стоматолога.

Ю. И. Хохлов, стоматолог, врач высшей категории

Лечебная гимнастика для гипертоников

СИДЯ

1. Поставьте ноги на ширину плеч, руки опущены. Согните их в локтях, кисти к плечам — вдох; «уроните» руки, расслабленно покачайте ими — выдох. Повторите 5-6 раз.

2. Ноги вместе, руки на бедрах. Согнутую в колене правую ногу отведите в сторону, вернитесь в исходное положение. То же сделайте левой ногой. Дыхание произвольное. Повторите 6-8 раз.

3. Ноги на ширине плеч, руки на бедрах. Поднимите правую руку, расслабленно «уроните». То же другой рукой. Дыхание произвольное. Повторите 5-6 раз.

4. Ноги вместе, руки опущены. Согните в колене левую ногу, подтяните ее руками к груди — вдох, «уроните» ногу, опустите руки — выдох. То же другой ногой. Повторите 6 раз.

5. Прислонившись к спинке стула, ноги поставьте вместе, руки опущены. Проделайте левой ногой движения как при езде на велосипеде 3-4 раза, пауза 3 секунды, расслабьте мышцы ноги. То же другой ногой. Дыхание произвольное. Повторите 5-6 раз.

6. Прислонившись к спинке стула, ноги на ширине плеч, руки на бедрах. На вдохе стенку живота выпячивайте, на выдохе втягивайте. Повторите 4 раза.

7. Ноги на ширине плеч, руки на бедрах. Поверните голову вправо, вернитесь в исходное положение, поверните голову влево, вернитесь в исходное положение, наклоните голову вперед, вернитесь в исходное положение, наклоните голову назад, вернитесь в исходное положение. Если возникает головокружение, прервите упражнения, когда прекратится — продолжите. Дыхание произвольное. Повторите 4-6 раз.

СТОЯ

8. Ноги вместе, руки на поясе. Попеременно сгибайте то правую, то левую ногу в колене. Дыхание произвольное. Повторите 6-8 раз.

9. Держась руками за спинку стула, делайте круговые движения тазом в одну и в другую стороны. Дыхание произвольное. Повторите 8-10 раз.

10. Стоя правым боком к стулу, держась рукой за спинку, выполняйте махи вперед-назад левой ногой. Потом повернитесь левым боком к стулу и делайте махи правой ногой. Дыхание произвольное. Повторите 10-12 раз.

11. Ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклоните туловище вправо, левая рука скользит вдоль туловища к подмышке, вернитесь в исходное положение. То же в другую сторону. Дыхание произвольное. Повторите 6-8 раз.

12. Ноги врозь, руки опущены, глаза закрыты. Левую ногу поднимите вперед, руки в стороны, удерживайте равновесие в течение 5 секунд и вернитесь в исходное положение. То же другой ногой. Дыхание произвольное. Повторите 4-6 раз.

13. Ноги на ширине ступни. Держась за спинку стула, сделайте 3 пружинящих приседания, вернитесь в исходное положение. Дыхание произвольное. Повторите 4-8 раз.

14. Ноги вместе, руки опущены, походите, поднимая бедра, в течение 25-35 секунд. Дыхание произвольное.

Если вы страдаете гипертонической болезнью, то лечащий врач, очевидно, неоднократно говорил вам: только одними снижающими артериальное давление средствами в борьбе с этим заболеванием не справиться.

Прежде всего как можно меньше солите пищу: соль повышает артериальное давление. Больше ходите пешком, летом плавайте, катайтесь на велосипеде, зимой ходите на лыжах. Тех, кто не может много двигаться, спасет лечебная физкультура.

После гимнастики попробуйте сделать самомасаж мышц шеи и надплечий, поглаживая их и разминая в разных направлениях.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На приёме у отоларинголога

Стафилококк: страшный зверь в носу и глотке

■ РЕБЕНКУ, У КОТОРОГО НАЙДЕН СТАФИЛОКОКК В ГЛОТКЕ, ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБСЛЕДУЙТЕ НА СТАФИЛОКОКК КИШЕЧНИК.

■ СТАФИЛОКОКК ПЕРЕДАЕТСЯ И ЧЕРЕЗ ПОЦЕЛУИ, И ЧЕРЕЗ ПОСУДУ. ИНОГДА НОСИТЕЛЯМИ ЭТОЙ ИНФЕКЦИИ ЯВЛЯЮТСЯ ВСЕ ЧЛЕНЫ СЕМЬИ ОДНОВРЕМЕННО — И ВЗРОСЛЫЕ, И ДЕТИ. ПОЭТОМУ ЛЕЧИТЬСЯ НАДО ВСЕМ.

ЗАРАЗЕН ЛИ СТАФИЛОКОКК?

У меня на миндалинах постоянно появляется гной, изо рта гнойный запах. Анализ показал стафилококк. Заразен ли он? Может ли передаться через поцелуй?

Дмитрий, Пенза

Золотистый стафилококк передается и через поцелуи, и через посуду. Иногда носителями этой инфекции являются все члены семьи одновременно — и взрослые, и дети. Поэтому лечиться надо всем. Для начала рекомендуется курсовое промывание лакун небных миндалин антибиотиком, к которому чувствителен микроб (по результатам баклосева). После этого назначается лазерная абляция небных миндалин. К сожалению, положительный эффект после лечения достигается не всегда. Тогда рекомендуется удалить небные миндалины. Для профилактики заболевания стафилококком достаточно обработать посуду моющими средствами и средствами, содержащими хлор.

НАСКОЛЬКО ОПАСЕН ВИРУС ДЛЯ ПЛОДА?

У меня в зеве и носу нашли стафилококк, II степень обсеменения. Я беременна (23 недели). Насколько опасна эта инфекция для меня и для плода? Что означает II степень обсеменения? Это очень серьезно? Могу ли я заразить других, общаясь с ними и пользуясь общей посудой? Сейчас заболел муж, у него болит горло, заложен нос, поднялась температура. Могла ли я его заразить?

Н. Ю. Карпова, Белгородская обл.

Вы ни для кого не заразны. Стафилококк в таком низком титре — это клиническая находка, ничего страшного нет. Спокойно рожайте, затем сделайте контрольный посев со слизистой оболочки ротоглотки. Если будет такой же титр стафилококка, подлечите миндалины. Будьте здоровы и счастливы!

НО ВЕДЬ СЕРЕБРО ДЛЯ ДЕТЕЙ ОПАСНО?!

У малыша в 1 год 5 месяцев в носоглотке обнаружили золотистый стафилококк. Прописали коллоидное серебро (1 чайн. ложка в день внутрь + 10 капель воды с 5 каплями в нос) и клевер красный по 1 капле в нос — 3 месяца. Знаю, что коллоидное серебро детям дают с 10 лет и его надо принимать с большой осторожностью, чтобы не вызвать отравления организма металлом. Можно ли этот препарат давать маленьким детям и насколько он эффективен?

С. Зуева, Таганрог, Ростовская обл.

Для таких маленьких детей существует много других, достаточно эффективных и безвредных препаратов: ИРС-19, «Имудон», «Бронхомунал», стафилококковый бактериофаг, стафилококковый антитоксин, аутовакцина, «Биоспорин». И еще: надо обследоваться (сделать баклосевы из носа и зева) окружающим ребенка взрослым и другим детям более старшего возраста. Кстати, ребенок, у которого стафилококк найден в глотке, обязательно должен быть обследован на стафилококк кишечника.

При стафилококке в течение 3 дней съедайте по 1 стакану свежих ягод черной смородины 3 раза в день, делая из них пюре. Ягоды обладают противовоспалительным и антибактериальным эффектом.

ТЕМПЕРАТУРА НЕ СНИЖАЕТСЯ...

У ребенка 9 лет уже 4 месяца держится температура 38,4-38,7°С. В зеве и кишечнике обнаружен стафилококк. Лежал в инфекционном отделении, вводили пенициллин, затем бициллин +5 — это на время снизило температуру до нормы, но после прекращения лечения температура снова поднялась. Горло воспалено, но не сильно (хронический тонзиллит). Полоскаем спиртовым раствором «Хлорофиллипта» (1 чайн. ложка на 1 стакан теплой воды) и смазываем «Йодоцирином» 2-3 раза в день. Сын принимал «Гроприносин», через неделю — «Амизон». Температура не снижается. Анализы крови и мочи не показывают наличие воспалительного процесса в организме, по результатам УЗИ почки, мочевой пузырь, сердце и легкие в норме. Всей семьей сбились с ног. Может ли такую температуру давать стафилококк в сочетании с тонзиллитом?

М. Обозина, Ростовская обл.

Температура выше 38°С считается признаком острой воспалительной реакции. Хронический тонзиллит может давать именно субфебрильную температуру, но в этом случае возбудителем чаще является стафилококковая инфекция. Чтобы проверить, не обострился ли тонзиллит, необходимо сдать кровь на биохимические показатели АСЛО/СРБ и обязательно проверить ребенка на вирус Эпштейна-Барра, цитомегаловирус и герпес VI типа.

КАК ОБОЙТИСЬ БЕЗ АНТИБИОТИКОВ?

Племяннику (ему только 7 лет) и его маме по результатам анализов написали «носительство золотистого стафилококка в носу». Они живут в районном центре, где врачи не очень ориентируются, чем его лечить. Говорят, что можно использовать ударную дозу антибиотиков, но мальчик еще маленький, поэтому не очень хочется пичкать его таблетками. Чем их можно заменить? Местный лор прописывает только капли в нос и, естественно, антибиотики.

И. И. Дорошенко, Украина

От носительства золотистого стафилококка нельзя избавиться при помощи антибиотиков, даже самых лучших. Возможная схема лечения:

1) стафилококковый бактериофаг — по 2 полные пипетки в каждую ноздрю утром и вечером ежедневно, 7 дней;

2) вакцина ИРС-19 (спрей) — по 1 впрыскиванию в каждую ноздрю утром и вечером ежедневно в течение 30 дней;

3) вакцина «Бронхомунал» (3,5 мг для ребенка и 7 мг для мамы) — по 1 капсуле утром натощак ежедневно в течение 10 дней, 3 курса с интервалом в 20 дней.

Контрольные баклосевы надо сделать через 1 месяц после окончания лечения.

РАНЬШЕ ПОМОГАЛА КАЛЕНДУЛА...

Кормлю грудью малыша. У меня хронический тонзиллит. Уже год беспокоят неприятные ощущения в горле. Раньше помогали полоскания «Хлорофиллипт», календулой, а сейчас ими лечиться бесполезно. Антибиотиков хватает на месяц, и снова начинает чесаться в горле. Баклосев показал стафилококк (4,5*10), который чувствителен к эритромицину, гентамицину, ванкомицину, фузидину, линкомицину, оксациллину, но ни один из этих препаратов не принимала. Терапевт сказал: «Приходите лечиться, когда перестанете кормить грудью, чтобы не навредить ребенку». А лор выписал «Биопарокс» и «Фарингосепт». Брызгала «Биопарокс» — помогло на две недели, и опять появился дискомфорт в горле. Подскажите, как избавиться от стафилококка? Знаю, что стафилококк полностью вывести нельзя, но не мириться же с этой заразой! Поднимала иммунитет «Бронхомуналом» — не помогает. В зеве постоянно чуть красноватые дужки, а задняя стенка и миндалины не увеличены. Не понимаю, откуда взялся этот микроб?

Анна, Алтайский край

Кормление грудью не является противопоказанием для лечения хронического тонзиллита. Самый эффективный способ избавиться от него — промывание лакун небных миндалин антисептиками, которые допустимы при кормлении грудью. Об антибиотиках: они действительно нежелательны, пока кормите малыша грудью. Назначают их по строгим показаниям. Не забывайте, что лечиться надо обоим партнерам.

ЧТО ЛУЧШЕ: ТУРУНДЫ В НОС ИЛИ ПИПЕТКА?

Как более эффективно использовать для лечения стафилококковый бактериофаг? Закладывать марлевые турундочки в нос или капать из пипетки, чтобы лекарство попало в носоглотку и горло? У ребенка горлышко не в порядке. Можно ли применять лекарство после еды, а не за час до нее?

М. Пашкова, Саратовская обл.

Стафилококковый бактериофаг используют для промывания (орошения) поверхности слизистых оболочек, поэтому в каждую ноздрю надо ввести 3-4 полные пипетки препарата, а что попадет в глотку — проглотить. После этого на 5-7 минут можно вставить в нос турунды, смоченные в бактериофаге. Процедуры делать в промежутках между едой.

К КАКИМ ДОКТОРАМ ОБРАТИТЬСЯ?

Ребенку 6 лет. В январе обратились к дерматологу с трещинами на губах, раздражением вокруг рта (особенно во время морозов было сильное обострение). Прошли курс лечения: «Пимафукорт», потом «Альтаго» — улучшение было недолгим. Сдали баклосев из зева и носа, результат — золотистый стафилококк 10*5 в зеве. Прошли курс лечения «Эмсефом», улучшение было временным. Сдали посев — синегнойная палочка 10*5 в зеве. Эта зараза чувствительна лишь к препарату, который совершенно не подходит детям («Ципрофлоксацин»), но только он приводит анализ в норму. К каким специалистам надо обратиться — лору, гастроэнтерологу или инфекционисту? Почему первоначальный анализ не выявил оба возбудителя?

И. Н. Савченко, Владимирская обл.

В вашем случае и стафилококк, и синегнойная палочка — вторичная флора. Основная проблема, скорее всего, — в затянувшейся вирусной инфекции на слизистой оболочке носа. Думаем, вам сначала надо обратиться к лору, сделать риноцитограмму и при обнаружении в ней признаков воспаления начать применение ингаляций через небулайзер с «Циклофероном» или интерфероном. Такие ингаляции как раз помогают избавиться от затянувшейся вирусной инфекции.

О. В. Калашникова, отоларинголог, врач высшей категории

Корки в носу

Сам себе доктор

Десять лет капаю в нос «Ксилен». После первой беременности все время нос был заложен, и приходилось капать «Нафтизин». С тех пор не могу дышать без капель. Со временем слизистая пересохла. А месяц назад я нечаянно вместо «Ксилена» закапала совсем чуть-чуть капли для собак от клещей. Запах был как от керосина, сожгла в носовой пазухе всю слизистую, хорошо хоть, что неглубоко. Несколько дней мазала в носу персиковым маслом. Потом начали нарастать корки. Теперь борюсь с ними с помощью «Мирамистина» и персикового масла. Стало чуть легче, корки были темного цвета, а теперь стали светлыми. Сейчас болячки появились и во второй ноздре, куда не капала капли для собак. Болячки на слизистой постоянно, тронешь — кровят...

М. Кравченко, Воронеж

* От корок в нос 3 ст. ложки измельченной в порошок травы багульника залейте 1 стаканом оливкового масла, настаивайте в стеклянной закрытой посуде месяц, каждый день по несколько раз взбалтывая. Затем процедите и хорошенько отожмите. Закапывайте в нос 4 раза в день. Курс лечения — 1 неделя;

* каждый день закапывайте в нос масло облепихи или дикой розы. Еще лучше чередовать их, потому что только так вы сможете размягчить корки;

* 4 очищенные дольки чеснока мелко нарежьте и залейте 3 чайн. ложками растительного масла. В стеклянной посуде полчаса подержите на водяной бане, затем снимите с огня, оставьте на пару часов остывать и закапывайте в нос 5 раз в сутки по 1 капле в каждую ноздрю.

* отварите пару неочищенных картофелин, подождите, пока они станут теплыми, разомните и приложите к носу. А перед этим закапайте в нос несколько капель ментолового масла, пока картофель будет остывать. После пропарки для получения лучшего результата промойте носовые ходы водой с содой.

P. S. Появление кровяных темных корок может свидетельствовать о начале хронического атрофического воспаления слизистой оболочки носа. Тут без врача и серьезного лечения не обойтись, иначе можно потерять обоняние.

Когда душа поёт, тело наполняется живительной силой и про все болезни забываешь!

К старости все болячки к нам липнут как мухи на мед. Не хочется пить постоянно лекарства — от них появляются новые болезни. Мы с мужем решили по-ехать на юг отдохнуть. Новые впечатления, море, солнце, целебный воздух, экскурсии так взбодрили нас, столько положительной энергии принесли, что мы до сих пор вспоминаем об этом с приподнятым настроением. Но это был активный отдых. А чтобы подлечиться, мы по-ехали в санаторий. Он находится в лесу. Было начало осени, но казалось, что здесь время остановилось: цветы цветут, кругом все зелено. С первого дня нашего пребывания началось лечение. У мужа гипертония, сильные головные боли. Каждое утро он ходил на уколы и пил лекарства от давления, посещал прописанные врачом процедуры. Доброжелательное отношение обслуживающего персонала благотворно влияет на психику. Все было хорошо. Вот только с массажисткой мне не повезло. Сначала она вообще не хотела нас к себе записывать, ссылаясь на то, что у нее много клиентов и нет свободного времени. Но врач ее уговорила, и она нашла для меня время, а мужа направили к другому специалисту. Врач назначила нам по 10 процедур массажа воротниковой зоны, но массажистка на странице санитарной книжки написала 8 процедур. Когда делала седьмую, сказала, что за деньги (назвала сумму) может сделать недостающие процедуры. Я посмотрела в санитарную книжку и увидела, что восьмерка исправлена на семерку. В результате вместо 10 процедур, назначенных врачом, массажистка сделала только 7. Вот такой произвол!

А муж не мог нахвалиться на свою массажистку. Ольга Викторовна Орлова не только мастер своего дела, но и удивительно душевный человек: добрая, отзывчивая, сочувствующая и переживающая за своих клиентов. Как не восхищаться такими мастерами! А я надолго запомнила лучезарную улыбку Ларисы — она проводила все лечебные процедуры, и ее ангельский голосок лечил не хуже, чем лазеротерапия. В комнате ароматерапии я наслаждалась ароматами эвкалипта, чайного дерева и других растений. Под тихую, убаюкивающую музыку любовалась по телевизору разнообразием нашего подводного царства.

После всех процедур нас ждал ужин, приготовленный умелыми поварами, который казался необычайно вкусным. Ведь они все блюда готовили с любовью и старались разнообразить меню овощами и фруктами. А еще запомнилась девушка-массовик, которая готовила интересные развлекательные программы. Она не только приглашала артистов из Тамбова, но и сама сочиняла небольшие сценки и пьесы, в которых участвовали сами отдыхающие. После прогулок шли в комнату и вместе с баянистом пели песни нашей молодости. А когда душа поет, тело наполняется живительной силой, и про все болезни забываешь, и хочется радоваться жизни. В такие минуты у моего мужа нормализовывалось давление, головные боли уменьшались. Все дышало теплом и уютом. Домой мы уезжали в хорошем настроении.

Н. Р. Стребкова, пос. Новая Ляда, Тамбовская обл.

Лаванда успокоит

Настой лаванды употребляется как успокоительное средство, заставляет желудок хорошо работать, выводит излишнюю жидкость из организма, снимает сильную головную боль.

* Мигрень, неврозы, заболевания сердечно-сосудистой системы. 1 ст. ложку измельченной свежей травы лаванды залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 10 минут, процедите и принимайте по 1/2 стакана настоя 3-4 раза в день за полчаса до еды.

* Астма, туберкулез, коклюш, ревматизм, заболевания почек, бронхит нарушения менструального цикла. 3 чайн. ложки измельченных свежих цветов залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 10 минут, процедите и принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день за полчаса до еды.

* Простудные заболевания, стресс. 1/2 чайн. ложки свежих цветов лаванды залейте 1 стаканом кипятка в заварочном чайнике, настаивайте не менее 5 минут, выпейте по 1/2 стакана в обед и на ночь.

* Сухая экзема. 3 ст. ложки измельченной свежей травы залейте 0,5 л оливкового масла, подержите на кипящей водяной бане 2 часа, настаивайте ночь, процедите через плотную ткань. Смазывайте пораженные участки кожи 2-3 раза в день.

* Ванны для больных и ослабленных детей, особенно при нервном возбуждении и бессоннице. 5 ст. ложек измельченной травы залейте 5 л кипятка, настаивайте час, процедите и вылейте в ванну. Делайте процедуры на ночь через день. Курс — 10-12 ванн. Такие ванны полезны и взрослым, уставшим после трудового дня.

Собирают цветки и листья растения в первой половине дня. Сушить можно только в тени, а хранить в затемненных светонепроницаемых банках.

* Блефарит. 6 ст. ложек цветов залейте 1 л водки, разведенной водой 1:1, настаивайте 2 недели в темном месте, процедите. Смазывайте веки 1-2 раза в день.

* Воспалительные гинекологические заболевания. 3 ст. ложки измельченной травы залейте 1 л кипятка, настаивайте в течение часа, процедите и добавьте 1 л кипяченой воды. Делайте спринцевания ежедневно на ночь. Курс — 10-15 процедур.

* Длительно не заживающие язвы. Разомните свежие листья в кашицу и накладывайте на язву, закрепив бинтом. Меняйте повязку 1-2 раза в день.

* Воспаление мочевого пузыря. Срежьте верхушки свежего растения (200 г), залейте кипятком (0,5 л), укутайте и оставьте на сутки, процедите, отожмите. Возьмите еще 200 г свежих верхушек, залейте полученным настоем, прокипятите, укутайте и оставьте еще на сутки. В готовый концентрированный отвар добавьте 0,5 кг сахара, после чего кипятите, помешивая, до растворения сахара. Принимайте по 1 ст. ложке на ночь после еды.

В чай, настои и сиропы из лаванды для усиления эффекта можно добавлять валериану и шалфей. Корень валерианы отлично дополняет успокоительные качества лаванды, а трава шалфея — антисептические.

* Лавандовое масло нельзя использовать на первых месяцах беременности, оно способствует сокращению мускулатуры матки.

* Нельзя лечиться лавандовым маслом после аборта, это может спровоцировать кровотечение.

Ю. П. Касымов, Астрахань

Пригодится

● **Чтобы остановить ангину** в самом начале, очистите от кожицы 3-4 ломтика лимона, по очереди один за другим положите в рот максимально близко к горлу и посасывайте. Повторяйте процедуру каждый час, пока не почувствуете облегчение.

● **При панкреатите** ежедневно утром и вечером за 2 часа до еды выпивайте 100-200 мл свежевыжатого сока красного картофеля, а через 5 минут — стакан свежего кефира. Сок готовьте непосредственно перед употреблением, чтобы он не потемнел. Курс лечения — 15 дней, перерыв — 12 дней. Надо пройти 3-4 курса.

● **Для облегчения состояния во время климакса** 1 чайн. ложку семян кориандра залейте 1 стаканом кипятка, 3 минуты кипятите на медленном огне в закрытой посуде. Настаивайте полчаса и принимайте теплым по 1/3 стакана 3 раза в день за 20-30 минут до еды ежедневно в течение месяца, затем неделю сделайте перерыв. Проведите 3 таких курса.

Полезная травка — *Не упусти время*

Астрагал

Препараты из этой травки останавливают маточные кровотечения и укрепляют нервную систему, помогают при диарее, лечат воспаления почек (нефрит, гломерулонефрит).

*** При кровавой гематоме мозга,** для улучшения обмена веществ, при язве желудка и двенадцатиперстной кишки поможет отвар астрагала на меду. 20 г травы кипятите в 200 г меда на водяной бане в течение 5-10 минут и остудите. Принимайте по 3-5 ст. ложек 3 раза в день, запивая стаканом свежего молока. Храните отвар в холодильнике.

*** При онкологических заболеваниях** поможет спиртовая настойка астрагала. 30 г травы залейте 0,5 л 50%-ного спирта или водки. Настаивайте 2 недели в темном прохладном месте, ежедневно взбалтывая. Принимайте по 20-25 капель на 50 мл воды 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

*** При открытых раковых опухолях головного мозга, молочных желез, раке кожи** прикладывайте на пораженные места несколько раз в день медовый отвар травы либо натирайте пораженные участки настойкой астрагала. Также одновременно принимайте настойку внутрь.

*** При тахикардии, стенокардии, высоком артериальном давлении, отеках** принимайте настой травы астрагала: 10-15 г травы заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час. Принимайте по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день.

*** При бесплодии** приготовьте отвар астрагала: 1-2 ст. ложки травы с цветками залейте 1 стаканом воды и кипятите, пока не испарится половина воды. Этот отвар принимайте каждый раз перед половым актом.

*** При опущении матки** приготовьте настой астрагала. 2 ст. ложки травы с вечера залейте в термосе 2 стаканами кипятка. Утром процедите, поделите настой на 3 части и принимайте 3 раза в день за час до еды.

*** При миоме матки, раке шейки матки, раке яичников** сделайте отвар астрагала: 2-3 ст. ложки травы кипятите 5-10 минут в 0,5 л воды. Остудите и делайте спринцевания 2 раза в день. На одно спринцевание требуется 200 г отвара.

*** Для похудения и очищения** всего организма, успокоения нервов и восстановления гормонального фона поможет сбор: трава астрагала, кора крушины, перечная мята, липовый цвет (по 5-6 ст. ложек), добавьте 2 ст. ложки семян укропа и перемешайте. 2 ст. ложки смеси залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Один курс лечения длится 2-3 недели, затем перерыв 2 месяца. Лечение проводите 3 раза в год.

*** При слабости и упадке сил** у детей, стариков, а также после болезней, стрессов, кровотечений, при грудной жабе (стенокардии), ишемической болезни сердца, хронической сердечной недостаточности, декомпенсации сердечной деятельности, при воспалении почек (нефрите, гломерулонефрите) приготовьте отвар астрагала: 20 г травы кипятите 10-15 минут в 200 г воды. Принимайте по 1 ст. ложке 3-5 раз в день.

Н. С. Лапина, травница, Краснодар

Тополь поможет не хуже доктора

ВСЕ ЧАСТИ РАСТЕНИЯ ОБЛАДАЮТ МОЩНЫМ ФИТОНЦИДНЫМ ДЕЙСТВИЕМ: ИЗ СМОЛЫ КЛЕЙКИХ ПОЧЕК ТОПОЛЯ ТРУДОЛЮБИВЫЕ ПЧЕЛЫ «ГОТОВЯТ» ЦЕЛЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ — ПРОПОЛИС.

*** При простуде с повышенной температурой** 2 чайн. ложки свежих почек залейте стаканом кипятка, настаивайте 4 часа под крышкой или в термосе, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке каждые 3-4 часа.

*** При бронхиальной астме** 2 чайн. ложки измельченных сухих почек тополя залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 4 часа под крышкой, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день.

*** При простатите, аденоме простаты, трихомонадном кольпите** 2 ст. ложки измельченных свежих почек или 3 ст. ложки молодых свежих листьев залейте 1,5 стакана кипятка, настаивайте в течение 15 минут, процедите. Настой выпейте в 4-5 приемов в течение дня.

*** При уретрите, цистите** 2 чайн. ложки измельченных почек залейте в термосе 1 стаканом кипятка, настаивайте час, процедите. Принимайте по 1/4 стакана настоя 3-4 раза в день за полчаса до еды.

*** При трофических язвах, ожогах, пролежнях** приготовьте мазь: измельченные в порошок высушенные почки смешайте с равным количеством топленого сливочного масла и смазывайте проблемные места 1-2 раза в день.

*** При радикулите** приготовьте крепкую настойку из почек тополя: плотно наполните поллитровую банку свежими почками тополя, залейте доверху водкой, настаивайте неделю в темном месте (процеживать не надо). Втирайте на ночь в больное место. Эта же настойка всегда выручит вас при порезах, царапинах и ссадинах.

Особенно целебны почки тополя. Просушите их, рассыпав тонким слоем, — готовое сырье должно легко пересыпаться, не слипаясь. Храните в стеклянных банках или бумажных пакетах, срок годности до 3 лет.

*** При неврозе, излишнем возбуждении, бессоннице:** залейте 100 г молодых листьев тополя 1 л кипятка, настаивайте 30 минут, процедите и вылейте в ванну. Такие ванны принимайте через день перед сном по 10-15 минут. Курс — 10 процедур.

*** При заболеваниях мочевых путей**, а также как жаропонижающее и потогонное при простуде и гриппе 1 ст. ложку измельченных почек (или 2 ст. ложки листьев) тополя залейте 1 стаканом теплой воды, доведите до кипения под крышкой, снимите с огня, настаивайте 15 минут, процедите. Пейте по 1/4-3/4 стакана 2-4 раза в день в перерывах между приемами пищи.

*** При язве желудка** 2 ст. ложки измельченных свежих почек тополя залейте 1 стаканом рафинированного оливкового или подсолнечного масла и поставьте на 2 часа на водяную баню, периодически помешивайте. Затем снимите, накройте крышкой, закутайте и настаивайте в теплом месте 2 недели. Процедите, хорошо отожмите и принимайте по 2 чайн. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. А во время приступов мочекаменной болезни (для снятия боли) — по 1 чайн. ложке 3 раза в день во время еды.

*** При подагре, ревматизме, туберкулезе** 100 г свежих почек тополя залейте 0,5 л водки, закупорьте и настаивайте в темном месте 7 дней, периодически встряхивая. Процедите, отожмите и принимайте по 15-20 капель, разведя в 50 мл воды, 3 раза в день.

*** При растяжении связок** 1/2 стакана сухих почек тополя залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут. Накладывайте массу в виде компресса на больное место, меняя каждый день.

*** При выпадении волос** 1 часть почек тополя залейте 2 частями подсолнечного или льняного масла, варите 30 минут или настаивайте 3 недели, а затем процедите и слейте в баночку. После частичного загустения мазь готова к применению — втирайте ее в корни волос перед мытьем головы.

*** При полиартрите, геморрое** 3 ст. ложки почек тополя залейте 1 л кипятка, кипятите 5 минут, снимите с огня, укутайте, настаивайте 4 часа и процедите. Используйте для компрессов, а при геморрое — для примочек и сидячих ванн.

*** При шуме в ушах** теплый сок листьев тополя закапывайте по 2-3 капли в каждое ухо.

З. Д. Абшева, Махачкала, Дагестан

Пригодится

● **При опрелостях кожи и повышенной потливости** слегка отварите в молоке цветки бузины черной (1:10), цветочную массу толстым слоем нанесите на марлю и приложите к пораженным участкам на 20-30 минут. Или отваренные цветки смешайте с медом (2:1). Процедуру делайте 1-2 раза в день до исчезновения опрелостей.

● **Появились потертости и трещины на стопах ног?** 2 ст. ложки измельченных листьев крапивы залейте 1 л воды и делайте 10-15-минутные ванночки. Затем ноги вытрите, смажьте питательным кремом и сделайте легкий массаж.

● **Как кровоостанавливающее и противовоспалительное средство** рекомендуется отвар тысячелистника. 1 ст. ложку травы залейте стаканом крутого кипятка и кипятите на медленном огне 15-20 минут. Процедите и применяйте для обмывания и примочек.

Полезно знать

● **Травяной чай от насморка снимет воспаление и уменьшит отечность:** смешайте в равных частях листья подорожника, цветки липы и мяту перечную. 1 ст. ложку сбора залейте 300 мл кипятка, настаивайте 15 минут, процедите. В стакан добавьте 1 чайн. ложку коньяка и 2 чайн. ложки меда. Пейте такой чай в течение дня в теплом виде.

● **Если пакетики чая прикладывать к глазам, это хорошо снимает отечность.** А можно, как только выпили чай, смешать заварку со сметаной в равных пропорциях, выложить приготовленную смесь на марлю и положить ее на веки. Через 5 минут компресс снимите и умойтесь теплой водой.

● **Часто простужаетесь? Пейте восстанавливающий иммунитет чай.** Заварите на ночь кипятком в полулитровом термосе по 1 ст. ложке плодов можжевельника и шиповника, 2 звездочки гвоздики и маленький кусочек имбирного корня. Весь настой выпейте в течение дня. Курс лечения — 1 месяц.

Поранили палец? Принесёт облегчение морковное лечение

Работая на даче, я случайно ударила тяпкой по ноге и сильно порезала палец и поранила ноготь. Тут же натерла на мелкой терке морковь и, чуть отжав, приложила на раненый палец и ноготь. Дня через три боль прошла, и рана стала заживать. Ноготь сошел, вместо него стал расти новый. Так я и вылечилась тогда, не обращаясь к врачам. Мой муж тоже как-то поранил палец на ноге. Наскоро перевязав его, он уехал на дачу. Через несколько дней палец опух и покраснел. Я натерла морковь и стала привязывать массу к больному пальцу, меняя повязку через каждые 2-3 часа. К утру следующего дня опухоль спала, краснота прошла.

Е. П. Корчагина, Самара

Рецептов от щитовидки нашла много, но помог один

У меня врачи обнаружили узлы на щитовидной железе. Сначала это известие привело меня в шок, но потом я поняла, что надо не опускать руки, а лечиться. Решила поддерживать свое здоровье при таком диагнозе с помощью народных средств. Рецептов нашла множество, но я взяла на вооружение один, который мне очень помог. Быть может, кто-то из читателей «Айболита» воспользуется им. 1 стакан семян тмина заливаю водой так, чтобы она только покрывала семена. Кипячу 2 минуты, в еще горячую смесь добавляю 0,5 л водки, перемешиваю, вливаю 1 л жидкого меда и еще раз перемешиваю. После этого посуду хорошо укупориваю и настаиваю 7 дней. На 8-й день начинаю лечиться: принимаю лекарство по 1 ст. ложке за 15 минут до еды 2 раза в день. Я провела несколько курсов лечения этим средством. Принимала смесь, пока она не закончилась, сделала перерыв на 2 недели и снова повторила курс. Так лечилась почти 1,5 года. И вот результат: последнее УЗИ показало, что узлы рассосались.

И. Н. Пермякова, Тульская обл.

■ СКЛЕРОЗ – КЛАССНАЯ БОЛЕЗНЬ. НИЧЕГО НЕ БОЛИТ И КАЖДЫЙ ДЕНЬ НОВОСТИ.

■ БОЛЬНОЙ НУЖДАЕТСЯ В УХОДЕ ВРАЧА. И ЧЕМ ДАЛЬШЕ УЙДЕТ ВРАЧ, ТЕМ ЛУЧШЕ ДЛЯ БОЛЬНОГО.

■ МОЛОДОЙ НОСИТЕЛЬ ТЕСТОСТЕРОНА ИЩЕТ КРАСИВУЮ НОСИТЕЛЬНИЦУ ЭСТРОГЕНА ДЛЯ СОВМЕСТНОГО ВЫДЕЛЕНИЯ ЭНДОРФИНОВ.

МигСтресс – для быстрого снятия стресса

Специалисты со всего мира отмечают: недооценивать опасность стресса — губительно для здоровья! Стресс, как «червяк», подтачивает организм изнутри, изнашивает его, лишает сил. В результате: тревожность переходит в паранойю, раздражительность — в агрессивность, защитные силы организма снижаются, развиваются хронические заболевания... и жизнь человека буквально «летит под откос». Вот почему так важно устранять признаки стресса как можно быстрее, не давать им развиваться и проявлять себя.

Для быстрого снятия стресса попробуйте таблетки для рассасывания **МигСтресс, они оказывают мгновенное действие и удобны в любой ситуации — их не требуется запивать водой.**

МигСтресс **впервые** объединил в себе компоненты, обладающие проверенным антистрессовым действием: пассифлора, глицин, мелисса и мята. Соединенные в одной таблетке, эти **составляющие проявляют мгновенную антистрессовую активность,** усиливая действие друг друга.

Форма выпуска – таблетки для рассасывания обеспечивает максимальную скорость всасывания активных веществ, поэтому и **эффект достигается мгновенно**. Важно, что при этом МигСтресс не вызывает сонливости, привыкания и не снижает концентрацию внимания.

Таблетки для рассасывания не надо запивать водой, поэтому МигСтресс можно принимать где угодно: на работе, во время совещания, за рулем, в общественном транспорте и т.д. Окружающие даже не заметят, что вы нервничаете — признаки стресса исчезнут, никак себя не проявив.

Пусть тревога и раздражительность останутся в прошлом — МигСтресс надежно защитит Вашу нервную систему от потрясений и ненужных переживаний.

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте **www.evalar.ru**. Будьте здоровы!

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: Москва фирменные аптеки «Эвалар»: на Тверской тел. (495) 692-39-11; на Зубовском тел. (499) 246-36-37; на Павелецкой тел. (495) 953-10-87; на Новослободской тел. (499) 973-12-46; на Октябрьской тел. (499) 230-18-71; на Мясницкой тел. (495) 623-33-40; доставка по Москве «Столица Медикл» (495) 755-93-98; справочная «Самсон-Фарма» (495) 994-48-88; аптечная сеть «Старый Лекарь» (495) 380-00-38, «АСНА» (495) 22-33-4-03; **Санкт-Петербург** аптечная сеть «Аптеки Невис» (812) 703-45-30, аптечная сеть «Радуга» (812) 450-04-50, аптечная сеть «Озерки» (812) 603-00-00, аптечная сеть «Родник Здоровья» (812) 301-09-29; **Барнаул** 62-55-55, 8-800-350-25-50 (звонок бесплатный); **Владивосток** 404-404; 240-44-04, 220-222, 251-69-11; **Волгоград** 383-398, 931-787,422-335; **Ижевск** 512-239, 454-347, 505-505, 527-292; **Иркутск** 235-057, 292-569; **Казань** 299-91-21, 295-90-00; **Киров** 571-571; **Кемерово** 539-090, 537-466; **Кострома** 351-041; **Краснодар** 255-78-04,255-44-95; **Красноярск** 227-77-09; **Находка** 65-70-88, **Нефтекамск** 5-25-87; **Нижневартовск** 463-875, 498-466, 499-464, 448-101; **Нижний Новгород** 428-72-21, 271-73-99; **Новосибирск** 267-85-22, 279-7080, 221-47-57, 307-24-87; **Самара** 952-82-11, 336-06-25; **Саратов** 736-288, 27-81-15, 59-46-08, 47-14-17, 96-30-81; **Смоленск** 384-944; **Ставрополь** 57-05-44, 77-03-22, 39-01-08; **Тольятти** 600-245; **Томск** 559-655, 543-999, 516-099; **Тула** 476-800; **Тюмень** 462-619; **Уссурийск** 26-19-84, **Чебоксары** 571-703, 570-403, 340-405; **Челябинск** 778-54-58, 232-33-13, 267-50-00; **Чита** 324-970; **Югорск** 725-36; **Южно-Сахалинск** 224-687.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 445-00-03

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

СоГР № RU.77.99.11.003.E.002365.02.12. БАД. Не является лекарством. О возможных противопоказаниях проконсультируйтесь со специалистом. Реклама.

РЕКЛАМА № 12559

Лечимся соком подорожника

Сок обладает тонизирующим действием, повышает аппетит, работоспособность, стимулирует образование гемоглобина и прибавку в весе.

Сок подорожника отжимают из свежих листьев в период с мая по сентябрь. Листья с частью черенка промывают в холодной воде, дают воде стечь, ошпаривают кипятком, пропускают через мясорубку и отжимают через плотную ткань. Если сок получился густым, его разводят водой (1:1). Кипятят 1-3 минуты. На зиму сок консервируют, смешивая в равных пропорциях с водкой.

*** При гастрите с пониженной кислотностью, колите, энтероколите** пьют сок подорожника по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

*** При токсикозе у беременных** свежий сок из листьев подорожника принимают по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 15-20 минут до еды.

*** При атеросклерозе, ларингите** листья подорожника хорошо промывают, пропускают через мясорубку, отжимают сок, смешивают его с равным количеством меда и варят в течение 20 минут на медленном огне. Принимают по 2-3 ст. ложки в день.

*** При порезах, ранках, синяках, ушибах** из сока подорожника готовят мазь: на 50 мл сока берут по 25 г вазелина и ланолина (если его нет, берут только вазелин — 50 г). Все хорошо перемешивают. Хранят в плотно закрывающейся баночке в прохладном месте.

Р. S. Сок подорожника сгущает кровь, поэтому его нельзя пить людям, склонным к тромбообразованию.

ПРИ АНГИНЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ЦВЕТКОВ КАРТОФЕЛЯ ЗАВАРИТЕ В СТАКАНЕ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 15 МИНУТ, ОХЛАДИТЕ И ПОЛОЩИТЕ ГОРЛО.

Пригодится

НАСТОЙ ИЗ ОДУВАНЧИКА ОТ ЦИРРОЗА ПЕЧЕНИ

У любителей крепко выпить печень не выдерживает нагрузки и начинает потихоньку утрачивать свои функции. Чтобы ослабить интоксикацию организма, сорвите 200 одуванчиков, один лимон порежьте на мелкие кусочки, залейте 1 л воды и настаивайте вместе с одуванчиками 6-8 часов. После этого процедите, отожмите, варите настой на огне 2 часа, добавив в него 1 кг сахара. Это лекарство можно употреблять как варенье к утреннему чаю.

КОРЕНЬ АЛТЕЯ ПОМОЖЕТ ПРИ ЦИСТИТЕ

Возьмите 3 чайн. ложки корня алтея лекарственного, 2 чайн. ложки листьев одуванчика лекарственного, 2 чайн. ложки ягод можжевельника обыкновенного, 3 чайн. ложки листьев крапивы двудомной. Корни алтея залейте 4 стаканами холодной воды, настаивайте 15 минут, затем держите на медленном огне 10 минут, не доводя до кипения. Добавьте раздробленные ягоды можжевельника и остальные компоненты. Снимите с огня. Настаивайте 15 минут, процедите и принимайте по 1 стакану 3-4 раза в день.

Не упусти время — *Целебные ягоды*

+ Вишня — от простуды, черешня — для загара

Новый фруктовый сезон открывает обычно черешня. Эта сочная и аппетитная южанка не только хороша собой, но и богата важными для организма витаминами и минералами. Вслед за ней поспевает не менее полезная вишня. Но не торопитесь закупать их впрок: эти подружки-неженки недолго сохраняют свои целебные свойства.

ЧЕРЕШНЯ

Глаза разбегаются от разнообразия черешни: желтая, розовая, красная, бордовая. Эта ягода снабдит ваш организм медью. А она, как известно, принимает активное участие в образовании коллагена и меланина, защищающего кожу от вредного воздействия солнечных лучей. Когда вы, ничего не подозревая, нежитесь на пляже, организм активно производит этот спасительный пигмент из имеющейся в наличии меди.

Богата черешня и витамином С, который благоприятно воздействует на иммунную систему, повышает устойчивость организма к перегреву. Если съесть горсточку черешни перед употреблением мясных блюд, богатых железом, то можно повысить усвояемость этого главного кроветворного элемента.

В соке черешни много калия. В сочетании с витамином Р, аскорбиновой кислотой и каротином он укрепляет и делает эластичными капилляры. В черешне также присутствуют волокна клетчатки (пектины), которые при переваривании оказывают слабительное действие. Если натощак съесть несколько черешенок, то они окажут неоценимую услугу тем, кто страдает запорами. Но в больших количествах пектины раздражают желудочно-кишечный тракт и излишне стимулируют моторную функцию кишечника. Поэтому учтите: если в летнюю пору вы пересердствуете с объемами этого лакомства, ваш кишечник может на какое-то время «выйти из строя». Кроме того, в плодах черешни содержатся такие биологически активные вещества, как кумарины: они способствуют снижению свертываемости крови и предотвращают угрозу образования тромбов, тем самым предупреждают инфаркт и инсульт.

Главное достоинство вишни — магний, женский микроэлемент номер один. Вместе с кальцием и витамином D он отлично укрепляет кости, замедляет возрастное уменьшение костной массы.

ВИШНЯ

Ее кисло-сладкими плодами хорошо заморить червячка, утолить жажду в летнюю жару, а в маринованном виде подать к мясу вместо привычных макарон и картошки. И, конечно же, лакомясь вишней, можно поправить здоровье.

Своим темным цветом вишня обязана растительному пигменту антоциану, который повышает устойчивость мелких кровеносных сосудов, обладает противовоспалительным, кровоостанавливающим и антивирусным действием, а также эффективно понижает артериальное давление.

Этому биологически активному красящему веществу медики отводят важную роль в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. А его антивирусное и бактерицидное действие можно активно использовать при гриппе, ангине, воспалении десен.

Вишня — хороший источник фолиевой кислоты. Участвуя в образовании эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов, она регулирует кроветворение, а значит, защищает организм от анемии. Входящий в состав плодов витамин РР (никотиновая кислота) контролирует тканевое дыхание, обладает сосудорасширяющим эффектом. Кстати, без этого витамина у человека развивается пеллагра (шершавая кожа).

Наконец, главное достоинство вишни — магний, женский микроэлемент номер один. Магний — важная минеральная составляющая костной ткани, вместе с кальцием и витамином D он отлично укрепляет кости, замедляет возрастное уменьшение костной массы. Этот элемент нормализует обмен глюкозы, тем самым улучшает настроение, помогает преодолеть быструю утомляемость, возникающую во время менструации и менопаузы.

Н. И. Тарасюк, диетолог

ВИШНЯ УМЕНЬШАЕТ БОЛЬ ПРИ МЕНСТРУАЦИИ, СНИМАЕТ МЫШЕЧНЫЕ СПАЗМЫ, УЛУЧШАЕТ КРОВООБРАЩЕНИЕ В МАТКЕ.

Пригодится

■ ПРИ БОЛЯХ В ЖЕЛУДКЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ СУХИХ ЦВЕТКОВ ЯБЛОНИ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ ДО ОСТЫВАНИЯ И ВЫПЕЙТЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ МАЛЕНЬКИМИ ГЛОТКАМИ.

■ ПРИ ЗАПОРЕ 150 Г СВЕЖИХ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ЛИСТЬЕВ АЛОЭ ЗАЛЕЙТЕ 300 Г ГОРЯЧЕГО МЕДА, НАСТАИВАЙТЕ СУТКИ, ПОМЕШИВАЯ. ВНОВЬ РАЗОГРЕЙТЕ, ПРОЦЕДИТЕ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 5-10 Г УТРОМ ЗА ЧАС ДО ЗАВТРАКА.

■ ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ ПОВЫШЕННОГО АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ 100 Г ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ЛИСТЬЕВ АЙВЫ ЗАЛЕЙТЕ 200 МЛ ВОДКИ, НАСТАИВАЙТЕ 7 ДНЕЙ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 15 КАПЕЛЬ 2 РАЗА В ДЕНЬ В ТЕЧЕНИЕ 3-4 ДНЕЙ.

■ ДЛЯ ЗАЖИВЛЕНИЯ ЯЗВ 1 СТ. ЛОЖКУ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ СВЕЖИХ ЛИСТЬЕВ БЕГОНИИ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 1 ЧАС, ПРОЦЕДИТЕ. НАСТОЙ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ПРОМЫВАНИЯ ПОРАЖЕННЫХ УЧАСТКОВ КОЖИ И ПРИМОЧЕК НА НИХ.

■ ОТ ОЖОГОВ 1 СТАКАН ЦВЕТКОВ БЕГОНИИ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 1 ЧАС И ПРОЦЕДИТЕ. СМОЧЕННЫЙ В НАСТОЕ БИНТ ПРИКЛАДЫВАЙТЕ НА ОБОЖЖЕННЫЕ УЧАСТКИ КОЖИ.

Ноги отекают...

* 20 г сухих измельченных корней аира залейте 0,5 л водки, настаивайте 10 дней и принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

* Натрите на терке картофель и сделайте с ним на отечные места компресс. Держите 1 час, после чего ноги вытрите, но не мойте. Курс лечения — 3 дня.

* Вечером 2 средние луковицы нарежьте тонкими ломтиками, пересыпьте сахаром, а утром, отжав сок, выпейте его.

* Чаще ешьте тыквенную кашу и пейте сок из тыквы.

* Сильные отеки ног снимает сироп ягод рябины красной. Из перемолотых ягод отожмите 1 л сока, добавьте в него 600 г сахара и сварите сироп. Добавляйте его в чай или компот по 1-2 ст. ложки.

* Пропустите через мясорубку свежие листья каланхоэ, наполните ими наполовину поллитровую банку, залейте банку до плечиков водкой и настаивайте 2 недели. Растирайте ноги этой настойкой перед сном.

* Смешайте 6 желтков и 6 чайн. ложек свежего топленого масла. Хорошо взбейте и сделайте компресс на отечные места.

Промываю нос настоем зверобоя

Сейчас очень жалею, что в молодости не обращала внимания на насморк. С годами заработала хронический гайморит. Для его лечения я использую настой зверобоя. Эта трава является сильным антибиотиком и способна справиться с самыми сильными инфекциями. Беру 1 чайн. ложку травы зверобоя, заливаю 1 стаканом крутого кипятка, настаиваю 20 минут, остужаю и промываю этим раствором носовые ходы. Выливаю настой в чайник с длинным носиком, вставляю носик в одну ноздрю и лью травяной настой так, чтобы он выливался через вторую ноздрю. Таким образом из носа вымываются слизь и микробы, которые вызывают воспаление в гайморовых пазухах. Параллельно с промыванием носа настой зверобоя принимаю внутрь 3 раза в день по 1/2 стакана в теплом виде. Обычно через 10-14 дней лечения зверобоем гайморит проходит.

Е. Н. Голубовская, Нижний Новгород

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Варим сладкое лекарство

САМЫМ ПОЛЕЗНЫМ СЧИТАЕТСЯ ВАРЕНЬЕ, ПРИГОТОВЛЕННОЕ ХОЛОДНЫМ СПОСОБОМ, ТО ЕСТЬ КОГДА ЯГОДЫ ИЗМЕЛЬЧАЮТ НА МЯСОРУБКЕ И СМЕШИВАЮТ С САХАРОМ.

Из сосновых шишек

Лечит болезни дыхательных путей, носоглотки и желудка, помогает при гриппе, ангине, туберкулезе легких. А еще это варенье очень полезно детям.

Соберите зеленые шишки, промойте, залейте холодной водой, чтобы она на 1,5 см покрывала шишки. На 1 л шишек с водой понадобится 1 кг сахара. Варите на слабом огне 1,5-2 ч, постоянно удаляя пену. Шишки должны стать янтарного цвета. Снимите с огня, дайте остыть, разлейте по банкам. Принимайте по 1 чайн. ложке сиропа и 1/2 шишечки.

Из зеленых грецких орехов

Возьмите плоды с несформировавшейся скорлупой, подвяльте в течение суток, залейте холодной водой и вымачивайте 4-5 суток, меняя воду 3 раза в день. Затем бланшируйте 5 минут, охладите и очистите от зеленой оболочки, смочив предварительно пальцы уксусом и обсушив их во избежание окрашивания.

Очищенные орехи 2 суток вымачивайте в известковой воде, чтобы удалить горечь. Воду готовьте из расчета 100 г гашеной извести на 1 л воды. Известь хорошо размешайте в воде, дайте ей отстояться в течение 6 часов, а затем осторожно слейте осветленную воду.

После вымачивания орехи тщательно промойте холодной водой, наколите в нескольких местах шилом и снова замочите в холодной воде на 2 суток, меняя воду 2-3 раза в день. Затем вторично бланшируйте 15 минут и залейте кипящим сахарным сиропом (на 1 кг очищенных орехов — 700 г сахара и 600 г воды).

Варите в 2 приема. Первая варка продолжается 10-12 минут на слабом огне, после чего варенье снимите с огня и отставьте на 24 часа.

Затем в сироп добавьте 500 г сахара и 3 г лимонной кислоты и варите на слабом огне до готовности, периодически снимая пену. В конце второй варки добавьте пакетик ванильного порошка. Горячее варенье выложите в чистые банки, укупорьте.

Из лепестков розы

Улучшает работу эндокринных желез, пищеварительного тракта. Полезно при дисбактериозе, спазмах сосудов головного мозга, укрепляет сердечную мышцу.

Понадобится 1 кг лепестков чайной розы, 6 кг сахара, 8 г лимонной кислоты. Нижнюю белую часть лепестков срежьте ножницами, засохшие лепестки удалите, просейте через сито, чтобы отделить пыльцу. Подготовленные лепестки промойте в холодной воде, положите в таз, залейте 2 л холодной воды, доведите до кипения и варите 5 минут. Добавьте сахар и варите до готовности. Чтобы сохранить натуральный цвет лепестков и предотвратить засахаривание, добавьте лимонную кислоту.

Из цветков абрикоса

Полезно людям с нарушениями функций центральной нервной системы, при заболеваниях кожи и слизистых оболочек глаз.

100 г цветков промойте и поместите в эмалированную посуду, добавьте 500 г сахара, залейте водой так, чтобы она не покрывала лепестки, и варите до готовности.

Из цветков белой акации

Обладает отхаркивающими, вяжущими, жаропонижающими, кровоостанавливающими, противовоспалительными свойствами. Это варенье — легкое слабительное и диуретическое средство.

Возьмите 4 кг цветков, 2 кг сахара, 2,5 стакана воды. Приготовьте сахарный сироп, залейте им подготовленные цветки и кипятите 30 минут. Затем варенье процедите, кипятите еще 20 минут, разлейте горячим в стерилизованные банки и герметично закройте.

Из мяты

Помогает при простудных и желудочных заболеваниях.

400 г листьев мяты, 1 кг сахара, 1 чайн. ложка лимонной кислоты, вода. Листья мяты вымойте в холодной воде, откиньте на сито, переложите на полотенце и осторожно промокните. Выложите их в кастрюлю, пересыпая 500 г сахара, полейте сверху раствором лимонной кислоты, встряхните, накройте крышкой и выдерживайте 6 часов. Оставшийся сахар залейте 1 стаканом воды, сварите сироп, снимая пену, и залейте уже пустившие сок листья. После 6-часовой выдержки поставьте на маленький огонь, кипятите не более 5 минут, затем горячее варенье разлейте в стерилизованные пол-литровые банки и закатайте.

Полынь для больных суставов

*** Мазь.** Мелко нарежьте 100 г свежей полыни, залейте 500 г растопленного нутряного свиного сала. Поставьте на водяную баню и томите 2 часа, накрыв крышкой. Затем аккуратно процедите в горячем виде, слейте в банку, остудите и храните в холодильнике. Используйте для растираний на ночь.

*** Масло.** Измельчите свежую полынь, сложите в банку, заполнив ее доверху, но не утрамбовывая. Потом залейте оливковым маслом и плотно закройте, чтобы внутрь не попадал воздух. Настаивайте 10-14 дней, пока масло не станет перламутровым и темно-зеленого цвета. Процедите и храните в холодильнике. Используйте для растираний больных суставов.

За что я люблю подорожник

Да за то, что часто он меня выручает! Воспалились у меня как-то глаза. Приготовила настой свежих измельченных листьев: 1 ст. ложку залила 1 стаканом кипятка, настаивала 15 минут. Делала примочки на глаза 4-5 раз в день, и за два дня воспаление прошло. А если мне предстоит тяжелый день (придется много времени провести на ногах), я кладу в обувь под пятки листья подорожника. Поверьте — устаю гораздо меньше.

И. Н. Ивченко, Владимирская обл.

Белое бельмо на правом глазу полностью исчезло

Этот рецепт помогает излечить такие заболевания глаз, как глаукома, катаракта, слезоточивость, близорукость, дальнозоркость.

Рецепт простой и универсальный, опробованный на себе, когда у меня начало падать зрение. Надо взять горсть аира и горсть календулы, залить 0,5 л водки, настаивать 12 дней в темном месте, встряхивая, можно не процеживать. Чем дольше стоит, чем крепче настойка — тем лучше. Пить по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 20-30 минут до еды. В течение года надо выпить 4 бутылки. Одной бутылки настойки хватает на 2 месяца. Перерыв между курсами лечения 1 месяц. У меня результат отличный: белое бельмо на правом глазу полностью исчезло, но так как глаз этот мертвый, он видеть, конечно, не стал. А левый видит хорошо. Еще я стала лучше слышать. Эта настойка очищает и сосуды.

И. Н. Норштейн, Самарская обл.

Семенами укропа чищу кровь

Для этого смешиваю 1 стакан натурального меда, 1/2 стакана толченого укропного семени, 2 ст. ложки молотого корня валерианы, заливаю смесь 1 л крутого кипятка, настаиваю сутки в термосе. Затем процеживаю и принимаю по 1 ст. ложке за 30 минут до еды в течение 2 недель.

О. Н. Остроумова, Саратовская обл.

От мастопатии — масло лопуха, и не только

Смешайте в равных частях траву зверобоя и девясила. 1 ст. ложку сбора залейте 200 мл кипятка, укутайте и настаивайте 2 часа. Пейте по 1 ст. ложке 5-6 раз в день независимо от приема пищи.

* Смешайте в равных частях сухие измельченные ягоды бузины, лист крапивы, траву мяты перечной, чистотела и золотой корень. 1 ст. ложку сбора залейте в термосе 250 мл кипятка, настаивайте 3 часа, процедите, отожмите и пейте по 30 мл 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 10 дней, перерыв — 5 дней.

* Запеченную крупную луковицу измельчите в кашицу, смешайте с 1 ст. ложкой сока чистотела и 2 чайн. ложками аптечного дегтя. Делайте компрессы на грудь перед сном. Курс лечения — 10 дней. Одновременно пейте настой: смешайте в равных частях траву сабельника, чистотела, тмина, хвоща, тысячелистника и корня солодки. 1 ст. ложку сбора залейте в термосе 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа и пейте по 1 ст. ложке 4 раза в день за 20 минут до еды.

* Несколько раз в день смазывайте грудь и соски маслом лопуха: измельчите в порошок 100 г сухого корня, смешайте с 300 мл подогретого до 30°С оливкового или кукурузного масла, настаивайте 7 суток в теплом месте.

* Раскатайте скалкой до появления сока свежий лист лопуха и прикладывайте к груди нижней стороной на ночь. Утром не смывайте, а сразу смазывайте маслом лопуха (рецепт см. выше). Курс лечения — 10 дней.

* Смешайте натертую на мелкой терке красную свеклу с сухим порошком травы чистотела и медом (3:1:1). Выложите толстым слоем на предварительно размятые листья лопуха или капусты и делайте компрессы на ночь в течение 10 дней.

* Смешайте натертую на мелкой терке морковь и измельченные в порошок сухие корни одуванчика (3:2) и прикладывайте компресс на ночь к груди. Одновременно приготовьте настой: 1 ст. ложку сухих измельченных корней одуванчика залейте в термосе на ночь 250 мл кипятка и пейте по 30 мл 3 раза в день за 20 минут до еды.

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ГАСТРИТА 20 Г ЦВЕТКОВ КАЛЕНДУЛЫ ЗАЛЕЙТЕ 200 МЛ БЕЛОГО ВИНА, НАСТАИВАЙТЕ 4-5 ЧАСОВ. ЗАТЕМ ПРОЦЕДИТЕ ЧЕРЕЗ МАРЛЮ, СЛОЖЕННУЮ В 2 СЛОЯ, И ПЕЙТЕ ПО 2-3 СТ. ЛОЖКИ 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА ПОЛЧАСА ДО ЕДЫ. КУРС ЛЕЧЕНИЯ — 2 НЕДЕЛИ.

Вы хотите, чтобы уровень сахара в крови оставался в норме? Тогда принимайте Олиджим!

Сегодня все больше людей озабочены проблемой поддержания нормального уровня сахара в крови. Неудивительно, если учесть, что в мире от последствий высокого уровня сахара страдают почти 350 млн. человек, и каждый год по этой причине умирает до 4 млн. людей[1]. Учитывая эту статистику, поддерживать нормальный уровень сахара в крови стало не просто важным, а жизненно необходимым.

Если Вы хотите, чтобы сахар в крови всегда оставался в норме, помогите своему организму с помощью диет и специальных растительных добавок, таких, как Олиджим. Регулярный прием Олиджима поддерживает в норме уровень сахара за счет двух растительных компонентов — инулина и джимнемы:

- В кислой среде желудка **инулин** преобразуется во фруктозу — естественный сахарозаменитель, который дает энергию мышцам и тканям, не влияя на уровень сахара в крови.
- **Листья джимнемы** благодаря джимнемовым кислотам замедляют процессы всасывания лишнего сахара из пищи, поэтому он не попадает в кровь и безопасно выводится из организма; кроме того джимнемовые кислоты поддерживают работу поджелудочной железы и здоровую выработку инсулина.

4 таблетки Олиджима в день[2] — и уровень сахара в крови останется в норме, а у Вас будет меньше поводов для беспокойства за свое здоровье и здоровье Ваших близких.

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: Москва фирменные аптеки «Эвалар»: на Тверской тел. (495) 692-39-11; на Зубовском тел. (499) 246-36-37; на Павелецкой тел. (495) 953-10-87; на Новослободской тел. (499) 973-12-46; на Октябрьской тел. (499) 230-18-71; на Мясницкой тел. (495) 623-33-40; доставка по Москве «Столица-Медикл» (495) 755-93-98; справочная «Самсон-Фарма» (495) 994-48-88; а также по телефонам аптечных сетей: «А5» 8-800-200-63-03, «Старый Лекарь» (495) 380-00-38, «Гексало (495) 995 03 03, «Ригла» (495) 730 2 730; **Санкт-Петербург** аптечная сеть «Радуга» 450 04 50, аптечная сеть «Озерки» 603 00 00, аптечная сеть «Родник Здоровья» 301 09 29; **Владивосток** 404-404; **Волгоград** 383-398, 931-787, 422-335; **Ижевск** 512-239, 454-347, 505-505, 527-292; **Иркутск** 235-057, 292-569; **Казань** 299-91-21, 295-90-00; **Киров** 571-571; **Кемерово** 539-090, 537-466; **Кострома** 351-041; **Краснодар** 255-78-04, 255-44-95; **Красноярск** 227-77-09; **Находка** 65-70-88; **Нефтекамск** 5-25-87; **Нижневартовск** 463-875, 499-456, 499-464, 448-101; **Нижний Новгород** 428-72-21, 271-73-99; **Новосибирск** 267-85-22, 279-7080, 221-47-57, 307-24-87; **Самара** 952-82-11; **Саратов** 736-288; **Смоленск** 384 944; **Тольятти** 600 245; **Томск** 559 655, 543 999, 516 099; **Тула** 476 800; **Тюмень** 462 619; **Уссурийск** 26 19 84, **Чебоксары** 571 703, 570 403, 340 485; **Челябинск** 778-54-58, 232-33-13, 267-50-00; **Чита** 324-970; **Югорск** 725-36; **Южно-Сахалинск** 224-687.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 454-00-03.

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

[1] «Диабет. Информационный бюллетень ВОЗ за сентябрь 2012» (http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/ru/index.html) [2] Рекомендуется регулярный прием Олиджима по схеме 25\5 (25 дней приема с 5-дневным перерывом) Действие препарата подтверждено сертификатом соответствия системы добровольной сертификации «Марка года» № МГ RU.001.П1026 и указано в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, зависимые от рациона питания (не лечебного действия). СоГР № RU.77.99.11.003.Е.009130.04.11. БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Реклама

РЕКЛАМА

Деликатная тема

Папилломы в интимных местах

После отдыха на море у меня появилось много папиллом в интимных местах. Насколько они заразны и как от них избавиться раз и навсегда?

Вероника, Пермский край

Половые бородавки, или остроконечные кондиломы, имеют вирусное происхождение. Кондиломы — это проявление вируса папилломы человека. Заразиться вирусом папилломы может любой. Чаще этот вирус передается половым путем, но иногда заражаются и при бытовом контакте, например при посещении бани, пользовании чужой мочалкой, общим полотенцем. Инфекция долго может протекать скрыто, никак себя не проявляя. Многие люди являются носителями папилломавирусной инфекции и даже не подозревают об этом. Вы тоже могли жить с этой инфекцией и не замечать ее признаков. Поэтому в первую очередь можете заразить мужа или тех людей, с которыми вместе живете. Если у вашего мужа пока нет папиллом, это не значит, что они не могут появиться в будущем. Поэтому вашему мужу все равно надо обследоваться у уролога или вирусолога. Лечиться тоже надо одновременно, иначе от инфекции не избавиться. Чаще всего папилломавирусная инфекция активизируется на фоне гинекологических заболеваний. Поэтому нужно лечить основное заболевание и поддерживать иммунитет. Обязательно ли удалять папилломы? Если они не вызывают неприятных ощущений, то их можно не удалять. Остроконечные кондиломы могут исчезать сами и без лечения. Если же они достигают больших размеров или травмируются одеждой, то лучше их удалить. Повреждение кондилом приводит к образованию долго не заживающих кровоточащих ранок, в которые может попасть инфекция.

Остроконечные кондиломы удаляются препаратами, а также их прижигают лазером или электротоком. Достаточно безопасным и эффективным методом лечения является криотерапия с применением жидкого азота. Но помните, что удаление кондилом не приводит к выведению из организма вируса. Поэтому при снижении иммунитета, переохлаждении, вирусном заболевании, при гормональных нарушениях, после аборта, введения внутриматочной спирали кондиломы могут появиться снова.

О. И. Рубина, венеролог, врач I категории

Климакс в 40 лет. И это не страшно

Хотя средний возраст для наступления климакса у женщин — 52 года, он может наступить и до сорокалетия. И это не страшно. Женщина, сохранившая здоровье, может прожить и до 90 лет.

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ КЛИМАКС ПРОШЕЛ БЕЗБОЛЕЗНЕННО?

Для начала расспросите своих старших родственниц о том, как проходил климакс у них, потому что, скорее всего, у вас он будет проходить так же. И еще: бросьте курить, если курите. Пейте чаще молоко и больше гуляйте в солнечные дни, чтобы в организме было достаточно витамина D. Пища должна быть низкокалорийной, но жесткая диета принесет только вред. Не ленитесь заниматься гимнастикой и физкультурой.

КОГДА МОЖЕТ НАЧАТЬСЯ КЛИМАКС?

У большинства женщин менструации прекращаются в возрасте от 45 до 55 лет. Но у пяти женщин из ста они продолжаются и после 55 лет, а у некоторых и после 60. Можно предположить, что климакс у вас начнется в то же время, что и у вашей матери и у бабушки по материнской линии. Конечно же, климакс начинается немедленно, если яичники удаляют хирургическим путем или они серьезно пострадали от облучения или химиотерапии. Он может начаться лет на пять раньше, если женщина — заядлая курильщица.

ЧТО В ЭТО ВРЕМЯ ПРОИСХОДИТ В ОРГАНИЗМЕ?

После 30 лет начинает сокращаться выработка эстрогена — женского гормона, а жизненный запас фолликулов яйцеклеток постепенно исчерпывается. Лет в 40 или 50 в яичниках вообще больше не остается яйцеклеток и эстрогена, стимулирующего овуляцию и начало месячных.

Если яичники удаляют хирургическим путем или они серьезно пострадали от облучения или химиотерапии, климакс начинается немедленно.

У ВСЕХ ВСЕ ИНДИВИДУАЛЬНО

Некоторые женщины вообще не замечают наступления климакса, ну разве что у них прекращаются менструации. У других климакс протекает очень тяжело. А большинство женщин жалуются лишь на приливы крови и ночную испарину. Но даже они могут встревожить или даже испугать, если вы не готовы к этому. Если симптомы климакса проявятся и у вас, помните, что это нормально. Симптомы климакса абсолютно безопасны, и независимо от того, будете ли вы их лечить или нет, они наверняка исчезнут после того, как ваш организм приспособится к новому гормональному уровню.

КАКИЕ ОЩУЩЕНИЯ ВОЗНИКАЮТ ВО ВРЕМЯ КЛИМАКТЕРИЧЕСКИХ ПРИЛИВОВ?

* Внезапное ощущение жара, охватывающего все тело, а особенно его верхнюю половину, лицо и шею. Температура тела в это время может ощутимо подняться, а пульс слегка участиться. Кожа при этом может покраснеть или покрыться красными пятнами.
* Приливы крови и испарина обычно сильнее проявляются по ночам. Некоторые женщины просыпаются по 5-6 раз за ночь настолько мокрыми, что им приходится менять ночные рубашки и даже простыни.
* Иногда возникает тревожное ощущение — оно сигнализирует о приближении прилива крови.
* За сильной волной жара обычно следуют озноб и ощущение сжатия кожи — это может продолжаться до нескольких часов.
* Приливы крови могут длиться несколько секунд, а могут и час. Иногда их почти не замечаешь, но когда женщина испытывает их по 40-50 раз в день — это становится утомительным.
* У половины женщин эти симптомы ослабевают и исчезают в течение года, у каждой третьей длятся до 2,5 года, у каждой пятой могут продолжаться 5, 10 или 20 лет, а у самых невезучих — всю оставшуюся жизнь.
* Такие симптомы климакса, как сильное сердцебиение и онемение пальцев, — это временные симптомы.
* Иногда появляется ощущение, что по коже ползают мурашки.

Н. Д. Федорцова, гинеколог, врач I категории

Пригодится

Известные симптомы климакса, которые способны проявляться в течение многих лет и сделать жизнь невыносимой:

* приливы крови и ночная испарина;
* сильное сердцебиение;
* бессонница;
* покалывание в конечностях или их дрожание;
* общие и мышечные боли;
* резкая смена настроения;
* раздражительность, подавленность, утомление, напряженность, обеспокоенность;
* ощущение ползания мурашек по коже;
* одышка и недостаток воздуха;
* головная боль;
* ощущение сухости или жжения во рту;
* сухость глаз;
* различные неприятные вкусовые ощущения;
* забывчивость;
* периодическое онемение конечностей, в первую очередь пальцев;
* головокружение.

Для вас, мусью

■ РАК ПРОСТАТЫ ЗАНИМАЕТ ПОЧЕТНОЕ ПЯТОЕ МЕСТО СРЕДИ РАКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У МУЖЧИН. ВПЕРЕДИ НЕГО ТОЛЬКО РАК ЛЕГКИХ, ПЕЧЕНИ, ПИЩЕВОДА И ЖЕЛУДКА.

■ РАКОМ ПРОСТАТЫ ЧАЩЕ ВСЕГО БОЛЕЮТ МУЖЧИНЫ, КОТОРЫЕ ВЕДУТ СЛИШКОМ МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: СИДЯТ ПО 10 ЧАСОВ В СУТКИ. ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ, ЕСЛИ ХОТИТЕ, ЧТОБЫ ВАС НЕ КОСНУЛСЯ РАК ПРОСТАТЫ, НЕ ГОВОРЯ УЖЕ О ДРУГИХ ПРОБЛЕМАХ.

■ ЕСЛИ ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ РАК ПРОСТАТЫ, НАДО ПОЛНОСТЬЮ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.
НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЖИРНАЯ ПИЩА (НЕ БОЛЕЕ 20% В РАЦИОНЕ).

■ МОРЕПРОДУКТЫ, ПОМИДОРЫ, КАРТОФЕЛЬ И ДРУГИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, БОГАТЫЕ ВИТАМИНОМ Е, НУЖНО ЕСТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

Сам себе диагност

Ярко выраженные толчки пульса под безымянным пальцем на запястье левой руки свидетельствуют о том, что у вас не все в порядке с левой почкой и половыми органами, на правой — повод обратить внимание на состояние правой почки и мочевого пузыря. Мужчинам надо посетить уролога, а женщинам — гинеколога.

На приёме у уролога

Часто кровь в семенной жидкости является симптомом воспалительных урологических заболеваний. Каких?

1 Если кровь в сперме — признак везикулита, то появляются следующие симптомы:
* слабость и повышенная утомляемость;
* повышение температуры до 37°С;
* боли, которые усиливаются при наполненном мочевом пузыре, в области лобка и промежности, в паху, крестце или пояснице;
* выделения из уретры при дефекации.

2 Везикулит, как и гемоспермия, редко проявляются как отдельное заболевание, а чаще всего сопровождает простатит, уретрит и эпидидимит.

Основные симптомы простатита:
* преждевременная эякуляция;
* уменьшение длительности полового акта и ощущений при оргазме;
* боль в мышцах и суставах;
* повышение температуры тела;
* учащенное мочеиспускание.

3 Если появление крови в сперме связано с уретритом, то это будет проявляться следующим образом:
* неприятные ощущения при мочеиспускании (жжение, боль, резь);
* гнойные выделения из уретры с неприятным запахом;
* общая слабость и тошнота;
* повышение температуры тела.

4 Простатит и уретрит могут иметь осложнение в виде эпидидимита, симптомы которого очень схожи с симптомами уретрита:
* боль и припухлость мошонки;
* учащенное мочеиспускание;
* лихорадка;
* недомогание, миалгия;
* выделения из мочеиспускательного канала.

5 У мужчин старше 40-45 лет кровь в сперме может быть связана с раком предстательной железы — самой распространенной опухолью. Гемоспермия позволяет распознать рак простаты на ранней стадии и вовремя назначить лечение. На начальной стадии это полностью излечимое заболевание, которое можно выявить анализом PSA.

Е. А. Крушеницкий, уролог, врач I категории

Авторитетное мнение

Кровь в сперме

Кровь в сперме, или гемоспермия, может быть признаком доброкачественной или злокачественной опухоли. В любом случае при появлении крови в эякуляте необходимо сразу же обратиться к урологу-андрологу.

Как восстановить эрекцию

Шалфей. 1 ст. ложку шалфея положите в термос и залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте 20-30 минут, процедите и пейте перед едой по 1/3 стакана 3 раза в день.

Мята, зверобой, крапива, клевер. По 5 чайн. ложек каждой травы залейте 1 л кипятка, настаивайте 30 минут. Пейте по 1 стакану вместо чая 3 раза в сутки. При сборе трав помните, что зверобой и клевер рвут на сухой земле, а крапиву и мяту — только на влажной.

Зверобой. Залейте 1 ст. ложку зверобоя (вместе с цветками) 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час. Пейте по 1/2 стакана в день.

Козье молоко и грецкие орехи. 1 стакан грецких орехов залейте стаканом молока и оставьте на сутки. Съедайте эту порцию в течение дня, при необходимости разделите равномерно на 3 приема. Курс лечения — 1 месяц.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

ЛАПША
из писем читателей

Антоша появился в моей жизни внезапно — такой стеснительный и забитый, как кролик.
Лера, Ярославская обл.

На презервативах надо ставить отметку, кто и где их проверял. Ведь порвется — и что? И чей это ребенок?
Алексей, Ростов-на-Дону

Мне с Лешей удивительно хорошо в постели. Поэтому, наверное, выйду замуж за Николая — чтобы у меня назло подругам был классный любовник.
Надежда, Донецкая обл.

Когда у меня с будущим мужем наметился первый секс, решила пошутить и, состроив глупое лицо, спросила его: «Я сапоги уже сняла, а дальше что?» Он шутки не понял и воспринял мои слова всерьез. И все 27 лет нашего брака считал меня наивной дурочкой.
Людмила, Белгород

ЛЮБОВЬ — ЭТО КОГДА СМОТРИШЬ НА ЖЕНУ И ДУМАЕШЬ: «УБИЛ БЫ, ЗАРАЗУ!», НО ОТКЛАДЫВАЕШЬ НА ЗАВТРА, НА ЗАВТРА...

Для вас, мадам

● Гормональные препараты, которые прописывают, чтобы смягчить проявления климакса, могут ухудшать состояние астматиков и вызывать астму у тех женщин, которые раньше ею никогда не болели. У женщин, которые принимают гормоны более трех лет, риск тяжелых приступов астмы повышается на треть.

● Каждая вторая женщина, подхватившая хотя бы раз инфекцию мочевыводящих путей, снова заражается ею. Истинная причина цистита — это чаще всего кишечная палочка, микоплазма и хламидии. Симптомы инфекции мочевыводящих путей известны всем: это боль или жжение при мочеиспускании, частые боли внизу живота, кровь или гной в моче, частое мочеиспускание и боли во время полового акта.

● Заметили на груди гематому? Это требует повышенного внимания. Излившаяся в ткани кровь — благоприятная среда для развития микроорганизмов в тканях молочной железы, что может привести к нагноению. Если гематома не проходит, дискомфорт усиливается, на ушибленном месте образовалось уплотнение, изменился цвет кожи молочной железы, это повод для обращения к маммологу.

Ситуация

Телевизор — враг сперматозоидов

Как повысить качество спермы? Один из способов — поменьше смотреть телепередачи.

Испанские медики предупреждают: у любителей ежедневно 3 часа проводить перед телевизором количество спермы снижается вдвое. У тех, кто занимается спортом 15 часов в неделю, на 73% больше сперматозоидов, чем у тех, кто уделяет этому всего 5 часов. Такие выводы ученые сделали, сопоставив спермограммы и образ жизни 189 молодых людей 18-22 лет. Сперме вредит не только сидение перед телевизором, но и любая другая сидячая работа или досуг за компьютером. А вот ожирение является причиной не только женского, но и мужского бесплодия.

От другой серьезной угрозы предостерегают испанские неврологи: мигание на экране телевизора опасно для людей, чувствительных к свету. В телепередачах фиксируется около 100 опасных вспышек в день. Световые сигналы на телеэкране могут вызывать эпилептические припадки, головокружение, мигрень, краткие обмороки, душевное потрясение. Как себя обезопасить? Садитесь подальше от телевизора, не смотрите его в темноте, прикрывайте один глаз, когда на экране что-то мигает.

Что такое баланит?

Это воспаление кожи головки полового члена. Обычно оно сопровождается воспалением внутреннего листка крайней плоти.

В этом случае заболевание носит название баланопостит. Возникает чаще всего при узкой крайней плоти — фимозе — в результате раздражения мочой, скопления разлагающейся смегмы. Нередко наблюдается при уретрите, сахарном диабете и при других заболеваниях.

При баланите и баланопостите возникают жжение и зуд в области головки полового члена, усиливающиеся после мочеиспускания. Кожа головки и крайняя плоть — красные, отечные, покрыты поверхностными язвочками, из суженного отверстия крайней плоти выделяется гной. Отмечается общее недомогание, иногда увеличиваются паховые лимфатические узлы.

В период острого воспаления надо прекратить половые сношения. Если баланит возник в связи с фимозом, нельзя самому открывать головку полового члена, так как это может привести к ущемлению головки узкой крайней плотью, нарушению кровоснабжения и в конечном итоге развитию гангрены полового члена. Необходимо обратиться к врачу-урологу. Лечение проводится в поликлинике или стационаре.

Для профилактики баланита надо соблюдать правила личной гигиены и своевременно лечить фимоз. Утром и на ночь половой член надо мыть теплой водой с мылом, открывая головку и очищая ее от смегмы. После мытья обязательно закрыть головку крайней плотью. Если головка не обнажается из-за резкого сужения крайней плоти, делают ванночки с теплым раствором перманганата калия (марганцовки), разведенного до бледно-розового цвета.

П. Н. Дарцев, уролог, врач I категории

ОТ ПРОСТАТИТА ЗАЛЕЙТЕ 5 СТ. ЛОЖЕК НАРЕЗАННЫХ ПОБЕГОВ ЛИСТВЕННИЦЫ 0,5 Л МОЛОКА, ВАРИТЕ 15 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ И ВЫПЕЙТЕ В 3-4 ПРИЕМА В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ. КУРС ЛЕЧЕНИЯ — ОТ 30 ДО 60 ДНЕЙ (С ПЕРЕРЫВАМИ НА 10 ДНЕЙ ПОСЛЕ ПЕРВОГО МЕСЯЦА ЛЕЧЕНИЯ).

Столетник и мёд вылечили аднексит

После рождения сына я 15 лет страдала хроническим аднекситом (воспаление придатков). Лечилась в больнице, но это мало помогало. От внутривенных уколов руки уже были черные. Коллега подсказала хороший рецепт, который меня спас. Я измельчила 500 г столетника (3-5 лет), залила 500 г меда, настаивала 10 дней в темном месте при комнатной температуре, периодически помешивая деревянной ложкой. Затем процедила, отжала и поставила в холодильник. Перед сном подогревала на водяной бане 1 ст. ложку смеси, пропитывала ею тампон и вставляла на ночь во влагалище. Делала так 10 дней, и от болячки не осталось и следа.

О. Орловская, Челябинск

Мужчины, попробуйте моё варенье!

Это замечательное средство, помогающее мужчинам поддерживать потенцию на хорошем уровне даже в преклонные годы. Готовят его так: самую яркую рыжую морковь очищают, нарезают на не очень толстые кружочки, варят в воде до мягкости, сливают воду и охлаждают. Теперь отваренную морковь нужно залить сиропом. Для его приготовления на 1 кг моркови берут 1 кг сахара и 1 стакан воды.

Порезанную на кружочки морковь варят в этом сиропе 5 минут, затем снимают с огня, оставляют на ночь, а утром снова доводят до кипения, добавляют еще 1 стакан сахара и уваривают, пока сироп не загустеет. Варенье должно быть янтарно-прозрачным. За пару минут до окончания варки добавляют сок одного лимона (или 1 чайн. ложку лимонной кислоты). Едят это варенье с чаем вприкуску. Мужчины, попробуйте, результат отличный!

И. Н. Ползунова, Тульская обл.

Пригодится

ПРИ болезненных менструациях смешайте в равных частях траву зверобоя продырявленного и листья малины обыкновенной. 1 чайн. ложку измельченной смеси залейте 1 стаканом кипятка, накройте крышкой и настаивайте 10 минут. Пейте вместо чая по 1 чашке 3 раза в день.

В ПЕРИОД климакса или при болезненных нерегулярных менструациях принимайте сок алоэ по 8-10 капель 3 раза в день в сочетании с лечебным чаем из листьев крапивы. Для его приготовления 1 ст. ложку сырья залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут и принимайте по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

ПРИ маточных кровотечениях кожуру 6-7 апельсинов залейте 1,5 л холодной воды и варите до тех пор, пока объем жидкости не уменьшится до 1 л. Затем процедите и добавьте по вкусу сахар или мед. Пейте по 2 ст. ложки 3 раза в день.

ПОНИЖАЕМ ХОЛЕСТЕРИН – СПАСАЕМ СЕРДЦЕ

Некоторым кажется, что атеросклероз, развивающийся в результате повышения холестерина, настигает только тех, кто любит гамбургеры, злоупотребляет животными жирами и жирной жареной пищей. Увы, это не так. К сожалению, образ жизни любого современного человека ведет к тому, что после 50 лет у него начинают серьезно пошаливать сердце и сосуды.

Многие люди старшего возраста воспринимают заболевания сердца как нечто само собой разумеющееся. «А чего же еще ждать в наши-то годы?» – часто звучит риторический вопрос.

Конечно, холестериновые бляшки накапливаются на стенках сосудов у каждого из нас. Они рано или поздно закрывают просвет, могут отрываться и приводить к летальным исходам… Но не стоит думать о грустном, учитывая, что решение проблемы уже есть! **ОМЕГАНОЛ** – современный комплекс из полиненасыщенных жирных кислот, которые крайне необходимы для здоровья сосудов.

ОМЕГАНОЛ помогает бороться с главным бичом современного общества – атеросклерозом. Средство не только препятствует отложению холестериновых бляшек в просвете сосудов, но и способствует выведению уже имеющегося холестерина из организма. В первую очередь это важно для сердца, а также для головного мозга и для других органов и тканей.

В состав комплекса **ОМЕГАНОЛ** входят ценные полиненасыщенные жирные кислоты омега-3. Омега-кислоты усилены аллицином, который является сильнейшим антиоксидантом, красным пальмовым маслом, которое в свою очередь выводит из организма свободные радикалы, а также витаминами А и Е, поддерживающими иммунный статус. Весь комплекс активных веществ не только препятствует развитию атеросклероза, но и способствует улучшению работы сердца, обменных процессов и питания всех тканей. Сосуды без холестерина – это здоровое сердце вопреки долгим годам жизни!

ООО «РИА Панда».

Спрашивайте в аптеках города!

ОМЕГАНОЛ – СОВРЕМЕННЫЙ КОМПЛЕКС С ОМЕГА-КИСЛОТАМИ, КРАЙНЕ НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ БОРЬБЫ С АТЕРОСКЛЕРОЗОМ.

Телефон «горячей линии»: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс – выходной).

www.riapanda.ru

РЕКЛАМА № 13153

РЕКЛАМА. БАД. Не является лекарством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. СГР № RU.77.99.11.003.Е.003282.02.11 от 21.02.2011, СГР № RU.77.99.11.003.Е.003281.02.11 от 21.02.2011

Ставим диагноз по кашлю

Прислушайтесь, как кашляет малыш, чтобы вовремя уловить тревожный сигнал.

ОРВИ. При этом заболевании кашель у ребенка громкий и резкий. Очень быстро развивается и переходит из сухого во влажный так же быстро. Обычно сопутствующими симптомами бывают насморк, температура, вялость, ребенок становится капризным.

Фарингит. При этом заболевании кашель сопровождается першением и болью в горле.

Ларингит. При этом заболевании кашель у ребенка лающий, очень громкий, свистящий. Голос становится сиплым, а приступы долгие. У малышей в силу особенностей строения гортани и ее маленького размера может случиться круп (внезапное сужение гортани или трахеи).

Трахеит. Кашель при этом заболевании грудной, громкий и глубокий. У малышей могут возникнуть боли за грудиной. Иногда наблюдают смешанные формы заболевания, например ларинготрахеит. В этом случае кашель сильный, появляется осиплость, дыхание затруднено.

Бронхит. В этом случае кашель громкий, приступообразный и с обильной мокротой. На фоне ОРВИ может развиться обструктивный бронхит — при этом присоединяется еще и затрудненное, свистящее дыхание.

Корь. При этом заболевании кашель начинается еще до появления сыпи. Сухой, без выделения мокроты. Повышается температура, может быть конъюнктивит. На 2-3-й день, когда сыпь уже видна, кашель становится грубым, резким и хриплым.

Риновирусная инфекция. Сухой, лающий, свистящий кашель, чаще всего в ночное время, может спровоцировать круп. К этим симптомам добавляются насморк, нагноение глаз. Спустя 2-3 дня смягчается, течение болезни больше напоминает трахеит и бронхит.

А. П. Зиборова, педиатр, врач высшей категории

■НЕВРАСТЕНИК — ТОТ, КТО СТРОИТ ВОЗДУШНЫЕ ЗАМКИ.

■ПСИХ — ТОТ, КТО В НИХ ЖИВЕТ.

■ПСИХОТЕРАПЕВТ — ТОТ, КТО ВЗИМАЕТ КВАРТИРНУЮ ПЛАТУ.

Открой-ка ротик!

● Белый рыхлый налет внутри полости рта ребенка, не снимаемый марлей, говорит о наличии у малыша кандидоза, или молочницы, — инфекции, вызываемой грибком кандидой и нуждающейся в лечении.

● Маленькие шарики жемчужного белого цвета во рту у ребенка называются кистами слюнных желез и в лечении не нуждаются.

● Налет только на языке говорит о том, что пищеварительные ферменты малыша еще недостаточно созрели и не могут полностью переварить мамино молочко либо о том, что мама позволяет себе некоторые вольности в питании и молоко становится слишком сладким или слишком жирным.

ЕСЛИ У РЕБЁНКА ГНОЯТСЯ ГЛАЗКИ

Переберите 1 ст. ложку пшена, промойте и залейте 1 стаканом воды. Варите 10-15 минут на слабом огне, затем настаивайте 2 часа под крышкой. Процеженным отваром 5-6 раз в день промывайте малышу глазки. Процедуру делайте на ночь и утром после пробуждения. Уже на второй день выделения из глаз прекратятся, а через неделю пройдет краснота и опухоль.

КРОХА ОТКАЗЫВАЕТСЯ ОТ ОДНОЙ ГРУДИ?

Проверьте, как из нее идет молоко. Возможно, оно вытекает слишком быстро или, наоборот, медленно. В первом случае, прежде чем дать крохе грудь, сцеживайте молоко. Во втором — перед кормлением делайте массаж и прикладывайте к груди теплое полотенце для расширения протоков. Попробуйте начинать кормление с «нелюбимой» груди, когда малютка находится в сонном состоянии.

Цифры и факты

■ДО ДОСТИЖЕНИЯ ВОЗРАСТА 6 МЕСЯЦЕВ МЛАДЕНЦЫ МОГУТ ДЫШАТЬ И СОСАТЬ ОДНОВРЕМЕННО!

■РАЗМЕР ГЛАЗ ОСТАЕТСЯ НЕИЗМЕННЫМ С САМОГО РОЖДЕНИЯ, А ВОТ НОС И УШИ РАСТУТ ВСЮ ЖИЗНЬ.

■СЕРДЦЕ НОВОРОЖДЕННОГО БЬЕТСЯ С ЧАСТОТОЙ 130-160 УДАРОВ В МИНУТУ, ЧТО В 2 РАЗА БЫСТРЕЕ, ЧЕМ У ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА.

■НОВОРОЖДЕННЫЕ МАЛЫШИ НЕ МОГУТ ПЛАКАТЬ СЛЕЗАМИ. НАСТОЯЩИЕ СЛЕЗЫ ПОЯВЛЯЮТСЯ НЕ РАНЬШЕ ЧЕМ ЧЕРЕЗ 3-12 НЕДЕЛЬ ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ.

Полезно знать

* Британские ученые доказали, что грудное вскармливание приносит пользу не только новорожденным, но и самим мамам: у женщин, вскармливающих грудью своего ребенка в течение полугода, снижается риск заболевания раком груди на 10%, а риск инфарктов и инсультов — на 17%.

* Статистика показала: только за первое полугодие 2012 года в Новосибирске отговорили от аборта 329 женщин, в том числе 17 несовершеннолетних и 89 впервые беременных. И все благодаря работе специальных кабинетов психологической помощи беременным, оказавшимся в тяжелой кризисной ситуации.

В маму или папу?

Родителям всегда интересно, на кого будет похож малыш. А ведь можно предугадать, как будет выглядеть ваш будущий ребенок.

* Мальчики чаще похожи на мам. Они наследуют только одну Х-хромосому — от мамы, а эта хромосома богата генами, отвечающими за внешность: за форму бровей, овал лица, цвет кожи. У девочек ситуация другая. Они получают одну Х-хромосому от мамы и одну Х-хромосому от папы, поэтому девочки могут походить и на маму, и на папу.

* У пары с карими глазами три шанса из четырех родить кареглазого ребенка и один шанс — голубоглазого. У голубоглазых родителей теоретически не может родиться кареглазый ребенок. Но очень-очень редко такое случается. Родителям с темно-карими глазами ждать голубоглазых детей неоткуда. Сероглазые и голубоглазые пары с очень большой вероятностью получат детишек с таким же цветом глаз.

* Если мама и папа светловолосые, то и малыш у них родится белобрысенький. А если один из родителей с темной шевелюрой, а другой со светлой, волосы у их малыша будут или темными, или среднего оттенка между цветом волос папы и мамы. Если хотя бы у одного из родителей волосы вьются, ребенок вероятнее всего будет в кудряшках или хотя бы с волнистыми волосами.

* Если у кого-то из родителей нос крупный с горбинкой, он такой же будет и у ребенка.

* Малышу может достаться ямочка на подбородке, если она есть у его папы или мамы.

* Практически исключено, что у высоких родителей ребенок дорастет только до 150-160 см, то есть он тоже будет высоким. Как правило, чадо останавливается на среднем показателе между ростом мамы и папы. Но если он хорошо ест в детстве, много двигается, спит столько, сколько надо, да вдобавок в период интенсивного роста костей получает из пищи достаточно кальция, у него есть шанс перерасти невысоких родителей.

На приёме у гинеколога

Спрашивали? Отвечаем

ЧЕРЕЗ КАКОЕ ВРЕМЯ МОЖНО ЗАБЕРЕМЕНЕТЬ?

Мне 20 лет. Поставили диагноз микоплазмоз, первичное бесплодие. Можно ли иметь детей при таком заболевании? Через какое время я смогу забеременеть?

Ирина Н., Смоленская обл.

Микоплазмоз — излечимое заболевание. Вряд ли именно оно является причиной бесплодия. Беременеть можно после окончания основного лечения и получения отрицательных анализов на микоплазмы. Обследуйтесь на предмет нарушения менструальной функции: сдайте гормоны крови, ведь возможно, что причина отсутствия беременности связана с гормональными проблемами в организме.

СКОЛЬКО РЫБЫ ЕСТЬ МАМЕ?

Говорят, беременная женщина должна есть столько рыбы, сколько сможет.

Иван, Тверь

Сколько сможет — это, конечно, преувеличение, но начиная с четвертой недели беременности рыба должна появляться у беременной на столе как минимум 3-4 раза в неделю. К такому выводу пришли американские врачи. По их мнению, помимо того что рыбий жир способствует развитию плода, он еще и стабилизирует психику будущей матери, уменьшает риск послеродовой депрессии. Что это за напасть? Нарушение аппетита, сна, тревога, эмоциональное напряжение, спутанность сознания, чувство вины, суицидальные мысли. Так вот: рыба и морепродукты снижают уровень послеродовой депрессии в 2-2,5 раза.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МУРАШЕК И СУДОРОГ?

Что могут означать при беременности мурашки и судороги в ногах?

Ольга, Н. Новгород

Судороги в мышцах ног могут быть при нехватке кальция, поэтому желательно сдать кровь на уровень этого микроэлемента. Боль в икроножных мышцах появляется при нехватке витамина B_1, поэтому надо восполнить его недостаток приемом таблеток или инъекциями. Мурашки и судороги также могут сигнализировать о болезнях вен. Необходима консультация флеболога. Если он не выпишет лекарства, то достаточно будет носить компрессионные чулки или бинтовать ноги.

ПОЧЕМУ ЗАБОЛЕЛО КОЛЕНО?

Серьезных проблем со здоровьем у меня не было. Первая беременность десять лет назад прошла хорошо. А вот во время второй возникла боль в колене. Избыточным весом не страдаю. Стоит ли серьезно обращать на это внимание? Может, это начало проявлений каких-то болезней?

Л. Дробышева, Казань

Можно предположить, что боль в колене вы почувствовали в результате длительной ходьбы при увеличенной во время беременности массе тела. Непривычная нагрузка на сустав обычно заканчивается микроповреждениями тканей. Полежите день-два, наложите давящую повязку или используйте трикотажный наколенник, примените охлаждение льдом. По прошествии нескольких дней боль должна пройти. Постепенно разработайте сустав легкими движениями, массируя эту область. Таким образом, будем надеяться, что в этот раз вы обойдетесь без лекарств.

Авторитетное мнение

ПРОДОЛЖАТЬ ПИТЬ ЛЕКАРСТВА?

У меня гипотиреоз. Можно ли во время беременности прекратить прием гормонов щитовидной железы? Не угрожает ли прекращение приема лекарств здоровью ребенка?

Ольга Н., Хабаровский край

Во время беременности надо обязательно принимать гормоны щитовидной железы. Если будущая мама откажется от их приема, это увеличит риск выкидыша и возможной задержки психического развития малыша, если его все-таки удастся выносить. После рождения малыш должен получать достаточное количество йода с молоком матери и пищей, чтобы у него не развился гипотиреоз, который может привести к необратимым нарушениям психического и физического развития и слабоумию.

Н. Ф. Тропинина, гинеколог, доктор медицинских наук

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Что нужно знать о пробе Манту

Ребёнок чахнет, и это заметить нетрудно

В РОССИИ ПРОБА МАНТУ — ЕДИНСТВЕННЫЙ НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ ТЕСТ, ПОЗВОЛЯЮЩИЙ СВОЕВРЕМЕННО ВЫЯВИТЬ НЕ ТОЛЬКО ТУБЕРКУЛЕЗ, НО И ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К НЕМУ. НА НАШИ ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК СЕРГЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ КАРПИНСКИЙ.

— Россия осталась единственной страной, где проба Манту проводится у детей в принудительном порядке, еще в роддоме?

— Прививку БЦЖ детям делают не только в России. Она рекомендуется всем до 7 лет, однако родители вправе написать отказ от вакцинации, если они уверены, что так будет лучше для детей. В США, Франции, Швеции, например, вакцину вводят только новорожденным из группы риска (если в семье есть больные или переболевшие туберкулезом родственники). Но тут не до шуток. Не сделанная вовремя прививка от туберкулеза грозит ребенку не только годами лечения, но и возможным смертельным исходом, если развивается туберкулезный менингит или другие распространенные формы туберкулеза. Прививки защищают нас с первых дней жизни. Даже если ребенок попадает сразу из роддома в семью, где есть больной туберкулезом, малыш уже защищен. Хотя надо еще не менее 2 месяцев держать его подальше от опасного соседства.

Не так уж плохо иметь родную туберкулезную палочку. Организм вырабатывает на нее антитела, а это значит меньше шансов заболеть при встрече с туберкулезным больным.

— Могут ли родители сами определить по внешним признакам, что болезнь уже гнездится в организме ребенка?

— Внимательные родители не пропустят первые тревожные сигналы. У детей, которые заболели туберкулезом, часто, но непостоянно повышается температура до 37,1-37,3 градуса, ухудшается аппетит, они чаще болеют ОРВИ и другими простудными заболеваниями. Туберкулез можно предположить, если малыш похудел, побледнел, беспокойно спит, постоянно потеет, быстро утомляется. Недаром эта болезнь называлась чахоткой: ребенок чахнет, и не заметить это трудно. Но бывает, что у детей природный иммунитет настолько высок, что, даже заболев, симптомов туберкулеза нет.

— Если у ребенка туберкулез начинается бессимптомно, какими способами его выявляют?

— Для этого существует проба Манту. В России детей вакцинируют ежегодно, начиная с года жизни ребенка. Это не прививка, как многие думают, — проба лишь показывает, есть у ребенка в организме туберкулезные палочки или нет. Положительная проба Манту — это сигнал тревоги: в организм попали бактерии туберкулеза, и при ослаблении иммунитета есть вероятность, что ребенок заболеет.

— Что должны знать родители о пробе Манту? Можно ли делать Манту ребенку, только что переболевшему ОРВИ?

— Если после прививки БЦЖ в детском организме вырабатывается иммунитет к туберкулезу, то на 5-7 лет он защищен от болезни. Вакцинацию против туберкулеза повторяют еще дважды — в 7 и 14 лет. Особых противопоказаний для пробы Манту нет — разве что индивидуальная непереносимость туберкулина как аллергена. Но нельзя делать Манту ребенку в течение ближайшего месяца, если он переболел ОРВИ с высокой температурой, об этом должны помнить медработники детских садов и школ. Потому что реакции пробы в этом случае могут быть положительными. Еще одно противопоказание — обострение атопического дерматита, равно как и других хронических заболеваний, в этих случаях пробу необходимо отложить до лучших времен.

— А если у ребенка, предположим, аллергия на туберкулин, как быть родителям? В детских учреждениях проводят пробу Манту без предупреждения. Это допустимо?

— Такого малыша необходимо готовить к проведению Манту — обычно для этого достаточно пропить курс антигистаминных препаратов в течение недели плюс три дня до получения результатов. Медработники, учителя, воспитатели обязательно должны заранее предупреждать пап и мам о предстоящей прививке. Противопоказаний к пробе немного, но они очень серьезны.

— Всегда ли положительная проба свидетельствует о наличии инфекции в организме?

— Когда в организм попадает туберкулезная палочка, то на месте инъекции образуются покраснение и уплотнение кожи (папула) — врачи называют это положительной реакцией. Если размер папулы составляет 5 мм и более, то есть вероятность, что в организме присутствует туберкулезная палочка — но не всегда. В течение 3 лет после проведения прививки БЦЖ проба Манту может быть положительной, потому что в организме сохраняется высокий уровень вырабатываемых на вакцину антител. В этом случае, даже если размер папулы достигает 12 мм, речь идет об аллергии на вакцину, а вовсе не об инфицировании. При первичном инфицировании организма туберкулезной палочкой могут быть такие результаты пробы Манту:

* размер папулы достигает 5 мм и больше, чего раньше после пробы Манту не случалось;
* раньше проба Манту была положительной (размеры красного пятна на руке не превышали 5 мм), и спустя 3 года после прививки БЦЖ пятно увеличивается более чем на 6 мм;
* краснота увеличилась до 12 мм и более спустя 3-4 года после введения вакцины БЦЖ.

На результат пробы могут повлиять и другие обстоятельства — например, ребенок натер область инъекции или намочил ее. Наконец, поскольку туберкулин по своей сути тот же аллерген для организма, у ребенка-аллергика реакция может быть более бурной, чем у других детей. Грамотный фтизиатр легко разберется что к чему. Вот почему не пугайтесь, если по результатам пробы ребенка направят для консультации в противотуберкулезный диспансер.

— А в каких случаях ребенка направляют на обследование в противотуберкулезный диспансер?

— Когда есть подозрение на первичное инфицирование ребенка или если активизировалась уже имеющаяся инфекция. Поспешите: момент, когда инфекция впервые попадает в организм, очень ответственный. Многое зависит от иммунитета — если он в порядке, то туберкулезная палочка мирно сосуществует с организмом. Если же ребенок ослаблен — а в начальных классах, равно как и в подростковом возрасте, он переносит много стрессов: учебные и эмоциональные нагрузки, идет бурный рост, происходят серьезные изменения в организме — болезнь может пустить корни. Чтобы предотвратить такую ситуацию, ребенок должен не менее года наблюдаться в противотуберкулезном диспансере и при необходимости получить профилактическое лечение.

Еще один момент. Сегодня нередко доктора делают такую запись в медицинской карте ребенка: «Инфицирован микобактерий туберкулеза». Некоторых родителей это пугает. Однако такая запись не означает, что ваш ребенок заболел туберкулезом. Ученые до сих пор не ответили точно на вопрос: что лучше — быть инфицированным или нет? Есть мнение, что это не так уж плохо — иметь родную туберкулезную палочку. Ведь организм постоянно вырабатывает на нее антитела. Поэтому сопротивляемость организма будет выше у человека, уже инфицированного микобактерией, а это значит, у него меньше шансов заболеть, если он встретится с туберкулезным больным. Вообще, к 25 годам 85% населения инфицируются микобактериями туберкулеза, то есть в организм большинства из нас туберкулезная палочка рано или поздно попадает. Взять верх в борьбе с иммунитетом она может только при резком ухудшении жизненных условий, например, при недоедании, переутомлении, ослаблении организма другими хроническими заболеваниями.

Заразиться туберкулезом можно не только при прямом контакте с больным человеком. При чихании, кашле, сплевывании мокроты туберкулезные палочки разлетаются на 1,5-2 метра.

— У некоторых родителей складывается впечатление, что врачи перестраховываются, когда только на основании положительной пробы Манту назначают рентгеновские обследования и лекарства. В каком случае это оправдано?

— Во-первых, туберкулиновая проба должна быть положительной, причем важно не спутать инфекционную аллергию с поствакцинальной. В этих случаях можно применить дополнительный метод диагностики — постановку градуированной пробы Манту. Она позволяет точнее определить порог чувствительности организма к туберкулину. Если врач полагает, что на результат могло повлиять другое сопутствующее заболевание, он может предложить повторную пробу на другой руке.

Необходимо также определить, есть ли признаки туберкулезной интоксикации. На начальном этапе у туберкулеза много масок — это может быть резкая утомляемость, бледность, потеря интереса к играм, снижение успеваемости, учащение простудных заболеваний, может развиться кератоконъюнктивит, увеличиваются периферические лимфоузлы. Анализ крови на этом этапе не показатель, поскольку часто бывает без изменений. Когда исчерпаны все диагностические методы, единственным способом подтвердить или опровергнуть диагноз остается рентген. Часто достаточно простого обзорного снимка, особенно если ребенок домашний и не контактировал с туберкулезным больным в семье. Иногда нужна дополнительно и томография. Не бросайтесь в крайности, с ходу отметая назначения врача, если он настаивает на этом. Через год у ребенка могут обнаружить туберкулез. И тогда одним обзорным снимком не обойдешься — потребуется и томография, и рентгеновское обследование на каждом этапе лечения. То же касается и лекарственных препаратов. На начальном этапе используется, как правило, только «Изониазид». Если же дело дойдет до туберкулеза, только на первом этапе лечения ребенку назначат минимум три противотуберкулезных препарата. При назначении «Изониазида» врач должен учитывать сопутствующие заболевания, если они есть у ребенка. Например, если есть проблемы с печенью, назначить гепатопротекторы.

— Бывают ситуации, когда один врач прописывает ребенку таблетки, а другой считает, что лечения не требуется.

— Идите к третьему врачу. При любых сомнениях родители вправе консультироваться у разных специалистов. И не верить на слово врачам, пока не будет проведено обследование.

— Как уберечь детей от болезни?

— Держать их подальше от взрослых, больных туберкулезом. Те, кто живет с запущенными формами болезни, подвергают риску заболеть и своих, и чужих детей. Ведь заразиться можно не только при прямом контакте с больным человеком. При чихании, кашле, сплевывании мокроты туберкулезные палочки разлетаются на 1,5-2 метра, заражая воздух и окружающие предметы. Микобактерии способны жить в воздухе несколько месяцев. Уберегите своих детей от туберкулеза. Сами ежегодно проходите флюорографию, ведите здоровый образ жизни, не затягивайте обращение к врачу, если почувствовали недомогание, потеряли аппетит, если не стихает кашель и беспричинно в течение долгого времени держится температура 37-37,5 градуса.

Сам себе доктор

Травы от туберкулёза

Они не принесут ребенку никакого вреда, при том, конечно, условии, что не заменят собой традиционную медицину.

ЧАЙ ИЗ ДУШИЦЫ

Купите в аптеке траву сухой душицы и заваривайте ее как обыкновенный чай. Собственно говоря, это и есть весь рецепт, просто замените традиционную заварку на траву душицы. Такой чай замечательно поднимает иммунитет, ослабленный в результате туберкулеза.

ОТВАР ЗВЕРОБОЯ ПРОДЫРЯВЛЕННОГО

Если у ребенка длится первая, активная, фаза лечения туберкулеза фармакологическими препаратами, ему подойдет лечение отваром зверобоя продырявленного. Вам понадобится небольшой мешочек из марлевой ткани. Насыпьте в него 5 ст. ложек травы, завяжите и поместите в 1 л чистой кипящей воды. Кипятите 30 минут на слабом огне. Отвар остудите, извлеките из него марлевый мешочек и перелейте в любую стеклянную посуду. Храните в холодильнике. Давайте малышу по 5 чайн. ложек теплого отвара каждые 2 часа на протяжении всего курса лечения.

ОТВАР МАТЬ-И-МАЧЕХИ

Трава мать-и-мачехи обладает сильным смягчающим и отхаркивающим действием, позволяющим облегчить приступы кашля. Для приготовления отвара поместите в небольшую кастрюльку 2 ст. ложки сухой травы, залейте 0,5 л воды и поставьте на огонь. Кипятите не менее 5 минут, после чего остудите и процедите через марлевую ткань. В течение дня ребенок должен выпивать примерно 200 г отвара. Каждые 2 суток готовьте свежий отвар.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Прошу помощи

У МЕНЯ НА РУКАХ СУХАЯ ЭКЗЕМА

Мне 61 год. В 2005 году удалили желчный пузырь. Через год начался зуд на руках. Врач сказал, что это аллергия. Потом заболел муж (рак). Мы боролись 3,5 года, за это время я о своей болячке, конечно же, забыла. Делали все возможное и невозможное, но 1,5 года назад муж умер. Теперь у меня на руках сухая экзема. Лежала в больнице, ставили капельницы, назначили мази — кожа немного очистилась, но прошло время, и болезнь вернулась. Временами она обостряется. Сажусь на диету, варю каши на воде без соли. Проходит немного времени, и кожа опять начинает шелушиться. Если кто-то смог побороть этот недуг, прошу совета и помощи. Понимаю, что все это происходит на нервной почве, но жить-то дальше надо!

З. А. Драч, Уфа, Башкортостан

ДИАГНОЗ ВОДЯНКА ЯИЧКА. ЕЩЁ ХОЧЕТСЯ ПОЖИТЬ

Мне 65 лет. Год назад поставили диагноз водянка яичка. Уролог сказал, что ничего опасного для здоровья нет, но нужна операция. А у меня тромбофлебит, ишемическая болезнь сердца, стенокардия, поэтому в операции мне отказали. Как быть в этой ситуации? Конечно, еще хочется пожить. Неделю лежал под капельницей. Сейчас принимаю «Вардарин» (по 1 таблетке), наблюдаюсь в медицинском центре и у кардиолога. Не пью, не курю, веду здоровый образ жизни. Есть сад, потихоньку в нем работаю. Как мне вылечиться от этой болезни?

Г. П. Шмурыгин, Асбест, Свердловская обл.

ХРОНИЧЕСКИЙ ПАНКРЕАТИТ ПЕРЕШЁЛ В САХАРНЫЙ ДИАБЕТ I СТЕПЕНИ

Дочери всего 30 лет. У нее хронический панкреатит перешел в сахарный диабет I типа. В школе, в старших классах, после еды в школьной столовой (жареные пирожки, беляши) дочка стала жаловаться на боли в желудке. К врачу не могли попасть, так как детский и взрослый терапевты посылали нас к подростковому, а та была то на учебе, то в отпуске, то на больничном. Потом дочка поступила в колледж, затем в институт. Во время учебы обследовались в диагностическом центре, обнаружили гастрит. Прошу откликнуться читателей «Айболита», у которых такой же диагноз. Если вы получали курортное лечение, было ли улучшение состояния? Рада буду любому совету от знающих об этой болезни врачей и просто добрых людей. Не дай Бог заболеть этим недугом!

В. С. Попова, Шипуновский р-н, Алтайский край

МОЯ ЖИЗНЬ ЗАВИСИТ ОТ ДОРОГОСТОЯЩИХ ЛЕКАРСТВ

Перенесла 4 операции по удалению камней в желчном пузыре. При первой операции врач допустил ошибку, и после этого начался кошмар. Никто не думал, что выживу, но с Божьей помощью живу, хотя осталась инвалидом III группы. Вся моя жизнь теперь зависит от дорогостоящих лекарств: «Урсофальк», «Урсокапс», «Урсоран». На месяц надо 2 пачки, и принимать постоянно. На пенсию купить их не могу. Вот и выходит, что я брошена на вымирание. Помогите мне выжить! Может, у кого остались эти лекарства? Не останьтесь равнодушными к моей просьбе!

З. М. Бурмакова, ул. Железнодорожная, 128, кв. 11, Минск, Беларусь, 220089

МОГУ ПРОИЗНЕСТИ НЕСКОЛЬКО СЛОВ...

Год-полтора назад стала терять голос, до шепота. Раньше голос пропадал каждый день. Утром после сна он, как правило, был, а затем постепенно пропадал и возвращался всегда внезапно. А недавно голоса не было целый день, затем на следующий день я могла говорить, а потом голос пропал на три дня. Лишь иногда могу произнести несколько слов или похрипеть полчаса, и голос исчезает. Обращалась к лору, лечилась. Врач не смог определить причину потери голоса. В общем, замкнутый круг... Что мне делать? Кто сталкивался с подобным?

Арина Н., Краснодарский край

СПАСИТЕ МОЮ ЕДИНСТВЕННУЮ ДОЧЬ!

Ее съедает туберкулез. Для лечения нужны толченые медведки (готовые к употреблению). Я уже готовила десятки всевозможных составов, но ничего не помогает. Дочь еще молодая — ей 40 лет, растит маленькую дочурку. Ей надо жить только на радость дочке, но болезнь съедает ее. Узнала, что именно порошок из медведок помогает от туберкулеза. Ловят этих насекомых, сушат, растирают в мелкий порошок и принимают по 3 ст. ложки 3 раза в день, запивая теплой водой. Порошок надо принимать 2 дня, т. е. всего 18 ст. ложек. Через дня три у больного появляется аппетит, снижается температура, начинается выздоровление. Научно доказано, что только медведки способны растворять палочку Коха. «Айболит» читают тысячи людей. Может, кто-то откликнется? Все почтовые расходы оплачу.

Н. Ф. Матиенко, ул. Дзержинского, 191, кв. 38, пос. Зимовники, Ростовская обл., 347463

***

Уже в течение 8 лет мучают сильные головные боли. МРТ показало повышенное внутричерепное давление. Невролог назначил сначала таблетки, уколы, потом капельницы. Вначале помогало, теперь все препараты не дают улучшения. Головные боли не прекращаются ни днем ни ночью. Весь рабочий день проходит в муках. Пробовала пить отвар шелковицы — пользы нет. Прошу всех, кто прочитает мое письмо, помочь мне! Буду рада любым советам и рецептам.

Людмила, Мордовия

***

Во время сна ночью на теле появляются белые пятна, как после ожога крапивой, и сильно чешутся. Вокруг пятен краснота, но утром, когда я встаю, минут через 30 пятна исчезают. Только небольшие уплотнения белого цвета остаются. В течение дня они периодически чешутся. Меня это очень сильно волнует. Может, меня кто-то кусает ночью? Или это что-то другое?

Анвар, Казахстан

***

Мне 57 лет. У меня остеохондроз и остеопороз шейного и грудного отдела позвоночника. Можно ли делать упражнения для шеи, например, повороты головой? И еще: как избавиться от застоя желчи в желчном пузыре, если в нем есть камни размером 1 см? Я очень мучаюсь, ничего не могу есть, похудела, живот болит, мучают запоры. Еще у меня атрофический гастрит. Нужно ли его лечить? Врач сказала, что эта болезнь не лечится, поэтому не надо лечиться.

Т. А. Смирнова, Новосибирская обл.

***

У моей мамы ущемление седалищного нерва. Очень тяжело смотреть, как она мучается. Лекарства помогают, но только очень сильные, а у них много побочных действий. Мама регулярно лечится в санаториях, на время становится легче, но боль потихоньку возвращается. Может, кто-то подскажет, как можно народными средствами избавиться от недуга?

И. Новикова, Самарская обл.

***

Мне 62 года. У меня миндалины увеличены в 3 раза. В медицинском заключении написано — лимфангиома. Операцию делать боюсь. Все время полощу горло травяными отварами, не пью холодное, горячее, чтобы не раздражать горло. Кто знает, как лечиться, чтобы избавиться от этой болячки народными средствами? Буду благодарна за любой совет. Жду писем!

С. Я. Гаджиева, Дагестан

***

Мне 31 год. Месяц назад переболела опоясывающим лишаем. Были сильные боли. Врач прописал ацикловир в таблетках и мазь «Ацикловир». Лишай прошел, но остались боли в области шеи и руки. Как снять эту боль? Живу в селе, поэтому нет возможности постоянно ездить к врачу.

Ж. К. Малбекова, с. Кокпенколь, Казахстан

***

Мне 40 лет, инвалид I группы (без обеих ног). Срочно нужна комнатная инвалидная коляска. Помогите ее приобрести!

Е. В. Пенькова, ул. Мельничная, 15, кв. 1, с. Степное, Степновский р-н, Ставропольский край, 357930

***

Кто сможет выслать семена горца змеиного (змеевика, корня змеиного)? Настой этого корня помогает при дисбактериозе, стоматите, диарее. Оплату гарантирую.

Ольга Александровна Гришковец, ул. Калиновская, 54, Волгоград, 400120

***

Мне 70 лет. Прошу откликнуться тех людей, которые знают народные способы лечения свища в мочевом пузыре. Уже несколько лет страдаю от этого — в мочу через свищ попадает кал. Лечение, которое назначали врачи, не принесло положительного результата. Буду очень признательна всем, кто поможет мне своими советами и рекомендациями.

И. Н. Емельянова, Пермский край

ИЩУ ЧЕЛОВЕКА

Ищу Эмилию Николаевну Соломатину, предположительно 1937 года рождения, которая в 1958-1959 гг. проживала в д. Татьяновка, Рыбинского р-на, Красноярского края. Прошу откликнуться людей, которые знают что-нибудь о ней.

В. В. Синельников, ул. Таманская, 40б, Темрюк, Краснодарский край, 353500, тт. 8-918-672-96-69, 8-918-386-99-87

Комиссия в военкомате признала сына годным к службе. Что как ему, такому слабому, служить?

Сыну 16 лет. После гнойной ангины, которой он переболел в июле 2011 года, стал часто простужаться. Каждый месяц лечился. С тех пор постоянно болит горло и заложен нос. Сын практически не выздоравливает. В носоглотке обнаружили стафилококк. Прошел курс лечения антибиотиками, два раза ставили капельницы, но это приносило облегчение всего на неделю. И вот снова лечимся. В областной больнице Ростова-на-Дону поставили диагноз аллергический ринит. Но ведь у сына болит горло, а насморка совсем не было и нет. На то, что есть стафилококк, врач вообще не обратил внимания. С ее слов, у сына с рождения дисбактериоз. Два раза обнаруживали стафилококк и в кишечнике — с ним удалось справиться. Лечились в областной больнице. В 8 лет у мальчика был сепсис — в крови тоже был стафилококк. С ним тоже справились — 2 месяца отлежал в стационаре. Что нам делать? Все лечение направлено на аллергию. Я с этим не согласна. Температура держится 37°С или чуть выше. И это тоже никого не настораживает. Сын вялый, у него пропало желание учиться. Из-за систематических пропусков отстает по учебной программе. Сильно похудел, на контакт не идет, срывается на мне. У него один вопрос: почему в течение двух лет его не могут вылечить? Пожалуйста, посоветуйте, что делать? Травами сына лечить нет времени — мы уже его упустили. На фоне стресса давление у сына по утрам 150/90-140/80 мм рт. ст. Он стал очень нервный. В течение месяца пропил успокоительные — не помогли. Каждое утро пьет таблетки «Энап». Буду признательна за письма. Больше не к кому обратиться. Помогите справиться с болезнью! Через год сыну исполнится 18 лет. Комиссия в военкомате признала сына годным к службе. Но как ему, такому слабому, служить?

Ю. Казанцева, Ростовская обл.

Я в панике! Ещё одного инвалида просто не подниму

У меня большое горе. Заболел единственный сын, у него болезнь Бехтерева. Ездили к врачу, он сказал: «Пейте обезболивающие и делайте зарядку. А что вы хотите? У вас хроническое заболевание», — вот и весь ответ. А сыну только 42 года, есть семья. Что делать, просто не знаем. Надо как-то поддерживать организм, тормозить развитие болезни, чтобы не допустить критической формы. Я в панике! Мне 65 лет, куча болячек. Муж перенес инсульт, у него парез правой стороны, разговаривает очень плохо, с трудом передвигается по квартире. Еще одного инвалида я просто не подниму. Прошу ответить на мои вопросы. С чего начинать лечение? Где нам могут помочь? Какие нужны санатории? Как вывести из организма антитела HLAB 27? Может, откликнется кто-то из читателей «Айболита», кто столкнулся с этой болезнью?

Н. С. Улехина, Самара

Муж оставил меня с ещё нерождённым ребёнком и кучей проблем

У меня трое детей — девочки 17 и 6 лет и мальчик 4 лет. Муж умер 2,5 года назад. Пытались его вылечить, но чуда не произошло. Набрали кредитов на лечение, не думая о последствиях. Теперь кредиты нас задавили, стали непосильной ношей для меня. Младших определила в садик, пошла работать. Дети болели, поэтому часто сидела на больничном, пришлось уволиться.

За мной еще в юности ухаживал один мужчина, но я вышла замуж за отца своих детей. Теперь этот мужчина предложил жить вместе. Я еще молодая, согласилась. У моего гражданского мужа никогда не было ни жены, ни детей. Я забеременела, муж очень обрадовался, умолял оставить ребенка. Никакие доводы не помогли. Но потом, видимо, подумал хорошо и ушел. Мне скоро в декрет, жду еще одного мальчика. Материально очень тяжело. Прошу, помогите! Может, у кого-то от детей остались детская одежда и обувь? Пришлите, если есть возможность, буду очень благодарна. И не осуждайте меня, пожалуйста! Я и дети любим друг друга, а это главное. И еще я уверена: когда-нибудь у нас все будет хорошо!

М. Ю. Преснова, ул. Ярославская, 118, кв. 23, Тутаев, Ярославская обл., 152300

БОЛЬНЫЕ ЛЮДИ ПРИНИМАЮТ ТО, ЧТО ИМ ВЫПИСЫВАЕТ ВРАЧ. А ЗДОРОВЫЕ — ЧТО РЕКЛАМИРУЮТ.

Кто приютит?

Мне 75 лет, и я должна уйти из своей квартиры. Не пью, не курю, люблю уют, порядок в доме. По гороскопу Дева. Может, найдется человек, который недорого сдаст мне квартиру? А может, есть дедушка, которому тоже одиноко? Вдвоем веселее, будем поддерживать друг друга. Желательно в Таганроге или Ростове.

Без подписи, Таганрог, Ростовская обл.

***

Мне 73 года, медсестра. Спокойная, трудолюбивая, не пью, не курю. Я работала день и ночь, воспитала двух дочерей, выдала их замуж. После перестройки муж умер, и я стала никому не нужна. Все, что у меня было, продала, а деньги отдала младшей дочери. Она потратила их на себя, а я осталась на улице. Теперь прихожу к ней, так дочка даже чай не предложит. Может, кто приютит меня? Согласна жить в любом городе и области. Получаю пенсию.

Елизавета Григорьевна Шевченко, Нижнекамск, Татарстан

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Спешим помочь

ПОСЛЕ ВЫХОДА НА ПЕНСИЮ НАЧАЛИСЬ ПРОБЛЕМЫ

Для Л. В. Фишер из с. Логовского, Первомайского р-на, Алтайского края, автора письма «Меня поймет только тот, кого мучают головокружения», просит откликнуться тех, кто пользовался тренажером «Самоздрав» («Айболит» №5 за 2013 г.).

Мне 79 лет. Всю жизнь была здоровой, а после выхода на пенсию начались проблемы. Перенесла два инфаркта, появилось высокое давление (260/140), в 2010 году удалили матку. Так ослабла, что не могла ходить, двигаться. Как-то в гости пришла подруга, принесла «Самоздрав» и говорит: «Дыши». Дышала я 1,5 месяца, и давление снизилось до 170/90, одышка исчезла, отеки прошли. Дышу уже 4 месяца, дыхание у меня ровное, легкое, ритмичное, без всяких затруднений. Подруга говорит, что я даже посвежела и выгляжу моложе.

И. Н. Емельянова, Омская обл.

ЗАГОВОР ОТ ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС

Для С. А. Зубенко из Волгодонска, Ростовской обл., просит заговор от выпадения волос («Айболит» №6 за 2013 г.).

Настаивайте 1 час в холодной воде по 9 листьев крапивы и березы, после чего прочтите на настой заговор: «Как ты, березонька, и ты, крапива, красуетесь своей листвою зеленою, дайте и мне, рабе Божьей (имя), чуть-чуть своей красоты да силы со своих ветвей, с корней, да с земельки из-под тех корешков, чтобы стала я, раба Божья (имя), богата да кудревата своим густым да длинным волосом. Да будет так от слова моего крепкого, от желания моего, рабы Божьей (имя), великого. Не портят мои слова ни ведуньи, ни колдуньи, не урочат ни злые, ни добрые. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь». По утрам втирайте настой в кожу головы.

И. Н. Дорохова, Ростовская обл.

ХРОНИЧЕСКИЙ ЦИСТИТ ЛЕЧУ ТЁПЛЫМИ ВАННАМИ

Для М. Петровой из Тамбова, просит рецепты от цистита («Айболит» №4 за 2013 г.).

Для усталых ног ежедневно делайте 15-минутные ванночки из настоя смеси мяты и липового цвета. Заварите в 1 л кипятка по горсти трав, настаивайте 30 минут, процедите и вылейте настой в таз с теплой водой.

Мне 58 лет, у меня хронический цистит. При обострении врач порекомендовал мне теплые сидячие ванны с настоями трав. На 1 л воды беру 3 ст. ложки сбора, заливаю водой, довожу до кипения, процеживаю и охлаждаю. Продолжительность сидячей ванны 10 минут, принимаю ее один раз в день в течение 8, иногда 12 дней. Как правило, использую три разных сбора. Выбираю тот, который есть в наличии у меня дома, потому что по эффекту они для меня одинаково сильны. **Первый сбор:** трава донника лекарственного — 2 части, цветки ромашки аптечной — 5 частей, трава сушеницы топяной — 5 частей, соплодия хмеля — 3 части, трава шалфея лекарственного — 5 частей. **Второй сбор:** лист березы белой — 5 частей, трава душицы обыкновенной — 3 части, лист смородины черной — 5 частей, трава фиалки трехцветной — 2 части, трава чабреца — 4 части, лист эвкалипта — 1 часть. **Третий сбор:** трава будры плющевидной — 5 частей, цветки календулы лекарственной — 3 части, трава спорыша — 5 частей, трава хвоща полевого — 5 частей, трава чистотела — 2 части. Еще, кроме ванн, применяю полотняные подушечки, наполненные горячей распаренной травой — ромашкой, шалфеем, сушеницей, хвощом полевым.

А. Г. Носова, Астрахань

ПУСТЬ МАЛЫШ ПУСКАЕТ МЫЛЬНЫЕ ПУЗЫРИ, СДУВАЕТ ВАТУ, БУМАГУ

Для И. В. Нарышкиной из Ставрополя, ее внук заикается («Айболит» №7 за 2013 г.).

Знакома с этой проблемой не понаслышке — у меня сын тоже заикается. Сходили к неврологу, она нам прописала «Магне B_6», глицин, расслабляющие ванны, массаж. Сейчас ходим на занятия к логопеду и дома занимаемся. Вообще заикание — частое явление у детей от 2 до 5 лет. Нам логопед сказала, что очень важно разрабатывать легкие, расслаблять мышцы на груди, правильно дышать (набирать воздух в легкие, а потом, не торопясь, на выдохе произносить слово). Пускайте мыльные пузыри, булькайте через соломинку, сдувайте вату, бумагу. В лечении заикания очень многое зависит от вас. Поэтому уделяйте ребенку как можно больше внимания, будьте терпеливы, и все у вас получится.

Ирина Н., Саратов

ПРИ БРОНХИТЕ ПОМОЖЕТ СБОР ДУШИСТЫХ ТРАВ

Для В. С. Каликаевой из Абинского р-на, Краснодарского края, автора письма «Кто смог избавиться от бронхита?» («Айболит» №3 за 2013 г.).

От золотухи 1 сырой яичный желток, 1 ст. ложку подсолнечного масла, 6 перетертых таблеток стрептоцида перемешайте. Полученной мазью обрабатывайте высыпания, храните в холодильнике.

Мне избавиться от бронхита помог сбор трав. Измельчила 1 ст. ложку сосновых почек, по 1,5 ст. ложки травы чабреца, травы фиалки трехцветной и цветков клевера красного, по 1 ст. ложке травы полыни обыкновенной и цветков ромашки, перемешала и залила 2 л кипятка. Укутала, настаивала до остывания, процедила. В термосе этот настой заваривать нежелательно, поскольку травы в нем очень быстро могут закиснуть. Принимала по 1 стакану настоя в день, разделив его на 3-4 приема, в любое время, в течение 10 дней.

И. Н. Лопухина, Таганрог, Ростовская обл.

У меня в груди обнаружили кисту. Она и раньше была, только маленькая, поэтому врач на неё внимания не обратила

Для Ирины П. из Воронежской обл., автора письма «Диагноз — ранний климакс. Я в шоке!» («Айболит» №8 за 2013 г.).

У меня климакс случился вообще в 38 лет, и тоже с приливами, повышенным давлением и прочими соответствующими «прелестями». Гинеколог быстро назначил гормонозаместительную терапию — попросту говоря, гормональные таблетки, которые женщины принимают как противозачаточные средства. Год я не знала забот — все недомогания быстро прошли. Но потом у меня в груди обнаружили кисту. Она и раньше была, только совсем маленькая, поэтому врач на нее внимания не обратила. И все бы ничего, только при наличии кисты гормоны не назначают. Вот они мне и «выростили» кисту. Таблетки, естественно, сразу отменили, новообразование в груди удалили, и вернулся климакс. Этого я и боялась. Врач посоветовала для начала пить траву душицу. В старину этой травкой лечились женщины, которые забеременеть не могли. Это я точно знаю, мне бабушка когда-то одну такую семейную историю рассказывала. Ладно, думаю, пусть теперь мне эта «женская» трава поможет. 1 ст. ложку сухих измельченных листьев заливала 2 стаканами кипятка и полчаса настаивала, укутав. Процеживала и принимала по 1/4 стакана 4 раза в день во время еды. Через несколько дней приливы стали слабее, после них не было упадка сил, как раньше.

Но высокое давление, приступы сердцебиения и одышка сохранялись. Тогда я начала принимать боярышник. Купила в аптеке экстракт и стала пить по 30 капель 4 раза в день, но до еды. А одна женщина на работе посоветовала мне к боярышнику прибавить хмель, чтобы ушла раздражительность и улучшился сон. Купила цветки и плоды боярышника и шишки хмеля. Плоды боярышника пропустила через мясорубку, смешала их с цветками и хмелем в равных частях. Потом 2 ст. ложки смеси залила 2 стаканами кипятка и настаивала, укутав, 2 часа (потом это стала делать в термосе). Принимала по 1/2 стакана минут за 20 до еды 3 раза в день.

Лечилась примерно полгода. Состояние мое улучшилось, и я прекратила лечение. Но недели через три состояние ухудшилось: то сердечко сильно застучит, то давление вдруг поднимется, что-то вроде легких приливов началось... Пришлось опять за травы взяться. Говорят, что одними и теми же растительными препаратами долго лечиться нельзя, но экспериментировать как-то не хотелось. Правда, я попробовала принимать их по-другому: 1,5-2 месяца пила — 2 недели отдыхала, потом опять делала настои. И так около 2 лет, пока организм не привык к своему новому состоянию.

И. Н. Радимова, Чувашия

Настой из крапивы от воспаления седалищного нерва

Для Ибрагима Пашаева из с. Карабудахкент, Дагестан, у которого воспаление седалищного нерва («Айболит» №4 за 2013 г.).

Влейте в эмалированную кастрюлю 0,5 л растительного масла, добавьте по 100 г поваренной соли и измельченной свежей крапивы, поставьте посуду на огонь и доведите до кипения. Затем убавьте огонь и добавьте в равных по весу частях измельченные листья смородины, корни лопуха и бузины. Еще раз вскипятите, тут же снимите с огня, остудите и сделайте на ночь компресс на больное место. Делайте так, пока не снимете воспаление.

И. Н. Зотов, Мурманск

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

■ ОТ РАДИКУЛИТА ПОМОГАЕТ ПОЛЫНЬ. НАРВИТЕ ЕЕ ВО ВРЕМЯ ЦВЕТЕНИЯ, ВЫСУШИТЕ. СШЕЙТЕ ПОДУШЕЧКУ ИЗ ЛЬНЯНОЙ ТКАНИ, НАБЕЙТЕ ЕЕ СУХОЙ ТРАВОЙ — И ПОД СПИНУ.

■ ПРИ ПОДАГРЕ НА БОЛЬНЫЕ МЕСТА ЕЖЕДНЕВНО ДЕЛАЙТЕ КОМПРЕССЫ ИЗ РАВНЫХ ЧАСТЕЙ ЙОДА, КАСТОРОВОГО МАСЛА И НАШАТЫРНОГО СПИРТА.

От опущения матки сестру спасла зарядка

Для Нины П. из Алтайского края, у нее после родов опущение матки, просит комплекс упражнений («Айболит» №6 за 2013 г.).

У моей сестры три года назад признали опущение матки, и спасла ее обыкновенная зарядка. Комплекс упражнений необходимо выполнять ежедневно по нескольку раз и обязательно на голодный желудок, и тогда добьетесь результата.

Небольшая по размеру подушка, жесткая (из ватина), всегда лежит на диване моей сестры. Так что в любое время, ложась отдохнуть, она кладет подушку под бедра и выполняет несколько упражнений. Под голову при этом подушку не нужно класть — тогда тело будет иметь нужный наклон. Можно выполнять упражнения на диване, а можно на полу. Если у вас нет жесткой подушки, то скатайте валик из старого свитера и используйте его.

1. Ноги выпрямите, руки вдоль туловища. Левую ногу поднимите вверх, не сгибая колен, опустите. Повторите другой ногой. Затем поднимайте и опускайте обе ноги. Повторять по 6-7 раз.

2. Выполните упражнения «ножницы» и «велосипед».

3. Ноги вместе, прямые. Отведите левую ногу в сторону и чертите круги. Повторите другой ногой.

4. Сидя скрестите ноги по-турецки, руки положите на бедра, спина прямая. Втяните в себя мышцы тазового дна, ягодицы, живот. Крепко сжимайте мышцы, затем расслабьте.

5. Лягте на валик животом, ноги прямые, руки впереди. Одновременно руки и ноги приподнимите над полом на 20-30 секунд, повторите 6-7 раз.

6. Лежа на животе (валик уберите). Руки сцепите в замок, кисти положите на затылок. Поднимайте разведенные в стороны прямые ноги вверх как можно выше, носочки вытянуты. Задержитесь в таком положении на 6-8 секунд.

7. Несколько секунд полежите спокойно, отдохните. Затем встаньте на четвереньки и выгибайте спину вверх-вниз. Затем отведите назад правую ногу, выпрямите ее и вернитесь в исходное положение. Повторите другой ногой.

8. Сидя или стоя. Сожмите ноги в коленях, с силой сжимайте мышцы промежности, втягивайте задний проход и живот. На вдохе — сжатие, на выдохе — расслабление.

9. Сидя на полу: колени согните, разверните стопы друг к другу и подтяните их (насколько возможно) к области паха. Придерживаясь руками за носочки ног, сжимайте ягодицы и мышцы промежности. Повторите 8 раз. Упражнение укрепляет мышцы и связки тазовой области, устраняет застойные явления в области малого таза.

10. Лежа на спине: согните ноги в коленях, положите под бедра подушку или валик и выполняйте поглаживания живота — снизу вверх, по направлению к пупку. Предварительно смажьте руки любым кремом (можно и подсолнечным маслом).

Около года сестра занимается по этой системе и теперь чувствует себя лучше. Считается, что упражнения тренируют мышцы и связки малого таза, влагалища и матки, улучшают кровообращение и отток венозной крови от органов малого таза. Очень надеюсь, что мои рекомендации вам помогут!

И. Лебешева, Самарская обл.

Овощи, фрукты и нитраты

Овощи и фрукты — это важнейший источник полезных веществ. Вопрос в том, какого качества овощи и фрукты мы едим?

Красивые весенние овощи и фрукты напичканы нитратами, их систематическое употребление приводит к возникновению и развитию аллергии, нарушениям в работе щитовидной железы и желудочно-кишечного тракта.

Фрукты, имеющие слишком яркую окраску, лучше не покупать. Это самый верный признак того, что они напичканы разными химикатами. А вот с овощами сложнее. Определить на глаз уровень нитратов в них сложно даже эксперту. Разве что редиску советуют выбирать круглую, а не продолговатую.

Свежая зелень и овощи могут быть опасны и из-за наличия болезнетворных бактерий, которые моментально размножаются в подпорченных продуктах. Поэтому, чтобы не отравиться, выбирайте только сухие и неповрежденные овощи: даже в маленькой трещине быстро развиваются гнилостные процессы. Огурцы не должны быть мягкими на ощупь. Плодоножки на помидорах должны быть зелеными.

Перед тем как съесть глянцевое яблочко, тщательно промойте его под проточной водой (желательно с мылом), потом вымочите в воде и срежьте кожуру (это же касается и овощей). Привозные яблоки часто покрывают пищевым воском для сохранения товарного вида. В то время как некрасивые и сморщенные яблочки прошлогоднего урожая гораздо полезнее и, само собой, безопаснее.

Свежие овощные салаты сбрызгивайте соком лимона: он предотвращает размножение нитробактерий в желудке. Остатки зелени не храните в холодильнике, а сразу выбрасывайте, иначе нитраты превратятся в нитриты, что приведет к токсическому отравлению.

Н. С. Лагунова, диетолог, врач I категории

ПРИ БОЛЕЗНЯХ ПОЧЕК СМЕШАЙТЕ В РАВНЫХ ЧАСТЯХ ПО ОБЪЕМУ КАПУСТНЫЙ СОК И МЕД И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 2 ЧАСА ДО ЕДЫ. ХРАНИТЕ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ.

Пригодится

● **Земляника для сердца.** В стакане кипяченой воды разведите 2 ст. ложки раздавленной земляники, добавьте 1/2 чайн. ложки меда и сок лимона по вкусу и принимайте по 1 стакану в день.

● **Огурцы при сахарном диабете.** 2 кг огурцов натрите на терке, положите в трехлитровую банку, залейте 0,5 л коньяка и поставьте на месяц в холодильник. Изредка встряхивайте. Затем процедите и храните в стеклянной посуде. Пейте по 50 г 3 раза в день за 30 минут до еды.

● **Ухудшилось зрение?** Натрите на терке 100-150 г моркови и 1 зубчик чеснока, добавьте 1 чайн. ложку растительного масла. Оставьте на ночь, а утром выпейте 1 стакан воды комнатной температуры и съешьте салат. Лечение длительное.

Рецепты народной медицины

НАДЁЖНОЕ СРЕДСТВО ОТ БРОНХИТА

Измельчите ядра 5 грецких орехов, смешайте с 1 ст. ложкой корня солодки, залейте 1 л кипятка и кипятите 20 минут на маленьком огне. Затем добавьте 1 ст. ложку льняного семени, 1 чайн. ложку семян аниса и 2 ст. ложки меда. Хорошо перемешайте и кипятите на среднем огне 10 минут. Остудите, процедите и пейте 5-6 раз в день по кофейной чашке.

ПРИ ГАСТРИТЕ

2 яблока зеленых сортов очистите от кожицы, натрите на пластмассовой терке. Принимайте по утрам натощак, причем 4 часа после этого нельзя ни есть, ни пить. Лечение проводите по следующей схеме: 1-й месяц — принимайте тертое яблоко ежедневно; 2-й месяц — через день; 3-й месяц — один раз в неделю. Курс лечения можно повторить после 4-6-недельного перерыва.

ПРИ ВАРИКОЗНОМ РАСШИРЕНИИ ВЕН

3 среднего размера антоновских яблока помойте холодной водой и уложите на дно эмалированной кастрюли. Вскипятите 1 л воды и крутым кипятком залейте яблоки. Закройте кастрюлю крышкой, закутайте в одеяло и оставьте на 4 часа. Затем, не вынимая яблоки из остывшей воды, разомните их в кастрюле, настой процедите и пейте утром натощак и перед сном по 50 г настоя с 1 чайн. ложкой меда.

ОЧИЩАЕМ ПЕЧЕНЬ

Пропустите через мясорубку 1 кг сырой тыквы, 2 крупных лимона с кожурой, но без косточек и 1 стакан клюквы. Добавьте 1 кг сахара, хорошо перемешайте, выложите в банку и храните в холодильнике. Принимайте по 2 ст. ложки за 15 минут до еды.

ПРИ ОТЛОЖЕНИИ СОЛЕЙ

Смешайте 1/2 чайн. ложки соды, по 1/2 стакана ряженки и молотых ржаных сухарей. Поставьте смесь на 6 часов в теплое светлое место, затем процедите. Перед сном смочите в жидкости хлопчатобумажную ткань или сложенную в 6 слоев марлю, положите на больные суставы и закрепите бинтом. Компресс делайте ежедневно в течение 2-3 недель.

Намотай на ус — *Прикинь на себя*

Не тянитесь за чаем и кофе

СУЩЕСТВУЕТ МНОЖЕСТВО ТРАВЯНЫХ ЧАЕВ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ВЗБОДРИТЬСЯ УТРОМ И РАССЛАБИТЬСЯ ВЕЧЕРОМ.

Когда вам нужно проснуться

Утро нужно начинать с хорошего завтрака: кукурузные хлопья с молоком — полезное начало дня. Добавьте к хлопьям сухофруктов — будет и вкуснее, и полезнее. Сварите яйцо для утренней порции белка. Подсушенный хлеб с фруктовым соком и йогуртом обеспечит вас необходимым количеством углеводов и кальция, что особенно важно для женщин, так как у них риск заболеть остеопорозом (хрупкие кости) более высок, чем у мужчин. Если у вас есть дочка-подросток, постарайтесь накормить ее перед тем, как она умчится утром в школу.

Когда не спится

Избегайте кофеина поздно вечером. Он находится в чае, шоколаде и кофе. Это стимулятор нервной системы, который не даст вам заснуть.

Все, что вам в данный момент нужно, это теплый молочный напиток или немного ромашкового чая (подсластите его медом), чтобы успокоиться. Существует множество травяных чаев, которые помогают расслабиться, — посмотрите в магазинах. Не ложитесь спать на слишком пустой и слишком полный желудок — ваша пищеварительная система воспротивится.

Когда вы чувствуете себя подавленно

Как бы это ни было заманчиво, не тянитесь за чаем и кофе. Вместо этого поддержите организм зерновыми, фруктами и овощами и не забудьте сделать хорошую зарядку или сходить в спортзал (десятиминутная прогулка на свежем воздухе тоже поможет). Вы почувствуете себя лучше физически, да и морально вам будет легче справиться с навалившимися проблемами.

Когда вы в положении

Общий совет беременным женщинам — избегать алкоголя и снизить прием кофеина до минимума. Если с почками проблем нет, пейте как можно больше воды, чтобы организм был чистым и здоровым. В таком состоянии у всех свои потребности, в зависимости от того, как организм справляется с беременностью. Важно получать большое количество полезных веществ, так что даже не думайте о диетах на этом этапе своей жизни. Разумные женщины предпочитают употреблять свежую пищу, чтобы избежать большого уровня соли в готовых блюдах и замороженных полуфабрикатах.

Пища помогает вам и вашему ребенку получить все необходимые витамины и полезные вещества. Например, если вам нужно больше железа, альтернативой таблеткам будет мясо с капустой брокколи, которые надо запивать апельсиновым соком. Проконсультируетесь с врачом или акушеркой о том, что именно лучше для вас и вашего малыша.

Когда вам жарко

Прохладная вода — лучшее средство от жары. Помните, что алкоголь в жару только ухудшает ситуацию, так как влечет обезвоживание, поэтому вам станет еще хуже, чем было. В жаркую погоду ешьте салаты и свежие фрукты, а не плотную густую пищу, из-за которой вы будете чувствовать вялость и тяжесть в желудке.

Вам надо согреться

Горячие напитки быстро согревают — обхватив озябшими ладонями дымящуюся кружку, вы уже чувствуете себя тепло и уютно. Будьте смелее — попробуйте какой-нибудь травяной чай из того разнообразия, которое представлено в магазинах. Во фруктовых травяных чаях не содержится кофеина. Или попробуйте зеленый чай (без молока!), в котором содержится кофеина вполовину меньше, чем в привычной чашке черного чая. К его вкусу нужно привыкнуть, но, возможно, вам понравится зеленый чай с добавкой лимона или жасмина.

Гуляши и супы прекрасно согревают, когда вам холодно, особенно если они включают в себя богатое разнообразие различных корневых овощей. Эти блюда сытные, отлично согревают и не содержат большого количества калорий.

Когда вам нужны силы

Пейте много воды перед тренировкой и когда занимаетесь спортом, организму нужно много жидкости. Обезвоживание ослабляет организм и снижает спортивные результаты. Напиток с глюкозой или конфеты помогут вам поддержать силы и энергию во время занятий спортом. Профессиональные спортсмены обнаружили, что изотонические напитки помогают организму восстановить баланс полезных веществ после занятий спортом. Ешьте больше быстро сгорающих углеводов перед тем, как пойти в спортзал, а не сложно перевариваемое мясо.

В. А. Карпенко, диетолог

Худеем на картошке

КАК ПРАВИЛЬНО ГОТОВИТЬ КАРТОШКУ, ЧТОБЫ ОНА ПРИНЕСЛА ПОЛЬЗУ ЗДОРОВЬЮ, А НЕ ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ?

* Высокое содержание крахмала делает картофель бесценным продуктом при заболеваниях желудка. Крахмал обволакивает и успокаивает стенки желудка, способствуя их быстрому восстановлению. Причем для желудка полезна не только сама отварная картошка, но и вода, в которой она варилась. При язве желудка и двенадцатиперстной кишки очищенный картофель сварите без соли и слейте отвар в неметаллическую емкость. Этот несоленый отвар пейте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

* В картошке много витамина С. Чтобы он сохранялся, картофель перед варкой надо заливать кипятком. Картофель, положенный для варки в холодную воду, теряет 50% витамина С, опущенный в кипяток — только 20%. Важно варить его в небольшом количестве воды и есть сразу же, не давая клубням остыть до комнатной температуры.

* Картофель — ценнейший источник калия, который необходим при заболеваниях сердца и отеках. При гипертонии и сердечной недостаточности ежедневно нужно съедать 2-3 печеных картофелины среднего размера без соли. Они обеспечат сердце калием и выведут из организма избыток жидкости.

* Не готовьте мягкий, дряблый и проросший картофель, клубни с белым налетом и коричневыми вкраплениями. Нельзя употреблять в пищу позеленевшие, проросшие клубни: они содержат вредное для печени вещество соланин.

* После хранения и повторного разогревания отварная картошка теряет все свои полезные свойства.

* Наибольшее количество полезных веществ в печеной картошке. Обязательно употребляйте ее в таком виде хотя бы 1-2 раза в неделю.

■ ЛУК МОЖЕТ ЗАМЕНИТЬ И ГОРЧИЧНИК. ИЗМЕЛЬЧЕННЫЙ СЫРОЙ ЛУК ПОЛОЖИТЕ НА ГРУДЬ, НАКРОЙТЕ СВЕРХУ ПЕРГАМЕНТНОЙ БУМАГОЙ ИЛИ ПОЛИЭТИЛЕНОВОЙ ПЛЕНКОЙ.

■ ОТ БОЛИ В ГОРЛЕ ОДНУ ДОЛЬКУ ЧЕСНОКА МЕЛКО НАРЕЖЬТЕ, ЗАЛЕЙТЕ НА ЧАС СТАКАНОМ ТЕПЛОЙ ВОДЫ, НАСТОЙ ПРОЦЕДИТЕ И ПОЛОЩИТЕ ИМ ГОРЛО.

Анемию лечила чесноком по утрам

У меня есть редкий рецепт от многих болезней. Когда мы просыпаемся утром, у нас во рту «помойка». Нарежьте мелко зубчик чеснока, дайте ему 5 минут полежать, а потом кладите в рот и гоняйте его со слюной по рту. Сок чеснока попадает в кровь, чистит сосуды, лимфу, десны не кровоточат. Но чтобы не было ожога слизистой, начинать надо с пластинки от зубчика чеснока и постепенно довести до целого зубчика. Процедуру проводите 30 минут. Жмых от чеснока надо выплюнуть. Чтобы не было запаха, позавтракайте, почистите зубы, пожуйте зернышко кофе или веточку петрушки... В этот рецепт я поверила сразу же. У меня была анемия, и я пила много железосодержащих препаратов. Так вот, я их отменила и начала «лечиться» чесноком по утрам. Через месяц выяснилось, что гемоглобин у меня 120 единиц, а прежде он не был выше 86 единиц! Потом сделала УЗИ почек — моего пиелонефрита тоже не стало!

И. Н. Орловская, Хабаровский край

Черешня — сладкий лекарь

ПРИ ОСЛАБЛЕНИИ ЗРЕНИЯ СЪЕДАЙТЕ ЕЖЕДНЕВНО ПО 300 Г СВЕЖИХ ЯГОД ЧЕРЕШНИ.

*** Для улучшения аппетита** 5 ст. ложек сухих ягод черешни залейте 4 стаканами кипятка, настаивайте 5 часов, процедите и принимайте по 1 стакану 3-4 раза в день до еды.

*** При артритах** 2-3 ст. ложки нарезанных свежих листьев черешни залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 5 минут, процедите. Выпейте в течение дня в несколько приемов.

*** При мочекаменной болезни** 2 ст. ложки сухих плодоножек черешни залейте 2 стаканами кипятка, кипятите на слабом огне 15 минут, настаивайте 10 минут, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

*** При заражении глистами** в 0,5 л кипящей воды опустите 2 ст. ложки сухих плодов черешни, снимите с огня, настаивайте 20 минут в термосе, затем процедите. Принимайте по 1 стакану до обеда в течение месяца.

*** При дизентерии** 100 г свежих ягод черешни залейте 750 мл крепкого красного вина, настаивайте в стеклянной посуде 2 дня, процедите, но ягоды не выбрасывайте, а съешьте. Настойку принимайте 3 раза в день: взрослым по 3 ст. ложки, детям — по 1 чайн. ложке.

*** При отеках**, вызванных заболеваниями сердечно-сосудистой системы, 5 ст. ложек сухих ягод черешни залейте 4 стаканами кипятка, настаивайте 4 часа, процедите. Принимайте по 1 стакану 3-4 раза в день до еды.

*** При гипертонии** употребляйте по 200-300 г плодов черешни в день в течение 2 недель.

*** При запоре** и атонии кишечника употребляйте по 150-200 г плодов черешни в день в течение 1-2 недель.

*** При диарее** измельчите 30 г сушеных плодов черешни, залейте их 300 мл холодной воды и настаивайте в течение 8 часов. Принимайте по 30-40 мл 2-3 раза в день.

*** При болях в суставах** залейте 40 г плодоножек черешни 800 мл кипятка и держите на огне 20 минут, затем охладите и процедите. Принимайте по 500 мл отвара в день, разделив его на несколько приемов.

*** При ранах, нарывах и фурункулах** накладывайте на больные места кашицу из свежих или сухих листьев черешни.

*** Чтобы улучшить кровообращение** и очистить организм от шлаков, в течение одного дня в неделю ешьте только черешню (1-1,5 кг), разделив на порции, в строго определенное время, и ничего больше. Одного разгрузочного дня в неделю достаточно, чтобы получить отличный заряд энергии и сил.

Не навреди

■ СУШЕНАЯ ЧЕРЕШНЯ ЗАКРЕПЛЯЕТ ЖЕЛУДОК, ПОЭТОМУ ЕЕ НЕ СТОИТ УПОТРЕБЛЯТЬ ТЕМ, КТО СТРАДАЕТ ЗАПОРАМИ.

■ ЧЕРЕШНЯ ПРОТИВОПОКАЗАНА ПРИ ГАСТРИТЕ С ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ И САХАРНОМ ДИАБЕТЕ.

Полезная ягода крыжовник

ОСОБЕННО ПОЛЕЗНЫ ЯГОДЫ КРЫЖОВНИКА В ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ, СТРАДАЮЩИХ НАРУШЕНИЕМ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ.

При туберкулезе 1 ст. ложку листьев растения залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться 30 минут, прикрыв крышкой. Процедите и пейте по 1 стакану каждый день.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта и хронических запорах 1 ст. ложку измельченных ягод крыжовника залейте 1 стаканом кипящей воды, кипятите 10 минут, остудите и процедите. Принимайте отвар по 1/4 стакана 4 раза в день, добавив по вкусу сахар.

При заболеваниях почек ешьте по 1/4 стакана плодов крыжовника 2-3 раза в день в течение 2-3 недель.

При заболеваниях печени и желчного пузыря смешайте 1 стакан плодов крыжовника, 1 стакан плодов малины и 1 стакан свежей черной смородины. Ешьте в течение дня за 1 час до еды по стакану. Курс лечения 1-2 месяца.

При воспалении горла в старину пили сок свежего крыжовника, смешанный с небольшим количеством меда.

При воспалении кожи 3 ст. ложки плодов крыжовника залейте 1 стаканом кипятка и держите на огне 10 минут, затем процедите через марлю. Делайте примочки на пораженные участки кожи и держите 2-3 часа. Это средство подходит при любом остром воспалении кожи, в том числе сыпи, вызванной ожогами ядовитых растений.

Для здоровья сердца 2 стакана свежих ягод крыжовника залейте 0,5 л молока и съешьте в 2 приема — на завтрак и ужин. Курс лечения — 21 день.

Для улучшения обмена веществ съедайте 2-3 стакана перезревших ягод в течение дня. Курс — 30 дней.

Противопоказания. Крыжовник содержит около 2% клетчатки, поэтому противопоказан при язвенной болезни в стадии обострения, а также при диарее и энтероколитах.

При ангине

● Смешайте по 1 ст. ложке сухой горчицы, меда, муки и растительного масла. Замесите тесто, раскатайте овальную лепешку и на ночь приложите к горлу (поперек) поближе к гортани. Накройте полиэтиленовой пленкой и укутайте шарфом.

● В самом начале заболевания поставьте на огонь немного молока. Когда закипит, опустите туда булку белого хлеба и немного подержите, чтобы она пропиталась молоком. Затем выньте, остудите и ешьте. За день повторите процедуру 2-3 раза.

● Залейте 2 ст. ложки плодов шиповника и 1 ст. ложку цветков ромашки стаканом кипятка, держите 20 минут под крышкой на водяной бане или настаивайте 40 минут в термосе. Процедите и выпейте стакан теплого настоя.

Проверено на себе

Сельдерей — утеха для желудка

АЙБОЛИТ

У мужа была язва желудка. Родственница порекомендовала пить настой сельдерея. Для его приготовления 2 ст. ложки измельченных корней сельдерея надо залить 1,5 стакана теплой кипяченой воды, настаивать 3-4 часа при комнатной температуре, периодически помешивая. Затем процедить и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. По возможности надо употреблять в пищу больше сельдерея.

И. Новикова, Чувашия

Петрушка спрячет сосуды на лице

АЙБОЛИТ

Раньше у меня на лице от холода и ветра каждый раз проступали сосудистые звездочки. Справиться с проблемой помогли компрессы из петрушки. Пучок свежей петрушки мелко нарезала и залила 1 стаканом только что вскипевшего молока. Остудила на полчаса, завернув посуду в полотенце. Потом процедила молоко и добавила по 1 ст. ложке меда и сока алоэ. Затем в составе смочила марлю, сложила ее в несколько слоев и приложила на проблемные места. Компресс держала 15-20 минут, потом смыла водой без мыла. Остаток смеси можно хранить в холодильнике до 3 дней. Через 2 недели после таких ежедневных процедур мелкие сосуды у меня на лице стали незаметными.

И. Романовская, Калининград

И гемоглобин себе подняла, и аппетит улучшился...

АЙБОЛИТ

Во время беременности я мучилась от запоров, кишечник работал плохо, меня часто тошнило, поэтому я мало ела. Аппетита совсем не было. В конце концов у меня упал гемоглобин. Врачи выписали железо и посоветовали употреблять в пищу побольше мяса. Но я не только его не могла есть, но даже видеть не хотела. Покопалась в книгах и нашла рецепт компота из ревеня. Меня привлекло то, что ревень полезен при запорах и гемоглобин повышает. Сначала промывала черешки ревеня и очищала их от грубой внешней шкурки, потом разрезала на кусочки. Воду кипятила с сахарным сиропом, в кипящую жидкость опускала кусочки ревеня. Компот варила до тех пор, пока ревень не становился мягким. Соотношение воды и ревеня такое: на 100 г черешков — 100 мл воды и 30 г сахарного сиропа. Такой компот я пила за 30-40 минут до еды все время, пока ревень был в продаже. И гемоглобин себе подняла, и аппетит улучшился, и кишечник наконец-то нормально заработал.

О. В. Касаткина, Псков

■ **ПРИ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ** ВЫПЕЙТЕ 1 СТАКАН ОГУРЕЧНОГО СОКА. ИЛИ СМОЧИТЕ В СОКЕ МАРЛЮ И ОБОТРИТЕ ТЕЛО БОЛЬНОГО.

■ **ОТ ВАРИКОЗНОГО РАСШИРЕНИЯ ВЕН** БОЛЬНЫЕ МЕСТА НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ СМАЧИВАЙТЕ СОКОМ СВЕЖЕГО КАРТОФЕЛЯ (НАМОЧИТЕ МАРЛЮ ИЛИ БИНТ И НАКЛАДЫВАЙТЕ ПО ХОДУ ВЕНЫ НА 15-20 МИНУТ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ).

■ **ПРИ ГАСТРИТЕ** ПЕЙТЕ СОК ИЗ СВЕЖИХ ВЕШЕНОК ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ПЕРЕД ЕДОЙ. КУРС ЛЕЧЕНИЯ — 2 НЕДЕЛИ.

Лечебная диета — *Сам себе доктор*

При туберкулёзе

НУЖНО ЕСТЬ БОЛЬШЕ БЕЛКОВОЙ ПИЩИ (МОЛОКО, РЫБА, ЯЙЦА, МЯСО) И ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ ВИТАМИНОМ А: СЛИВОЧНОЕ МАСЛО, СМЕТАНУ, СЛИВКИ.

Что можно есть

*** Хлебобулочные изделия:** пшеничный и ржаной хлеб, различные мучные изделия;

*** супы:** любые;

*** блюда из мяса и птицы:** говядина, телятина, курица, печень, колбаса, ветчина, сосиски;

*** рыбные блюда:** сельдь, балык, икра, морская и речная рыба, морепродукты, рыбные консервы;

*** блюда из яиц:** омлеты, яйца всмятку;

*** гарниры и овощи:** в любой кулинарной обработке, сырые;

*** молочные блюда:** молоко, простокваша, кефир, сметана, сыр, творог, творожные запеканки;

*** закуски:** различные овощные салаты;

*** сладости:** мед, варенье;

*** соусы:** мясной красный, молочный бешамель, сметанный;

*** напитки:** любые;

*** жиры:** сливочное и растительное масло.

Что нельзя есть

Из рациона исключают слишком жирную рыбу и птицу, бараний, говяжий, кулинарный жиры, острые и жирные соусы, торты, пирожные с большим количеством крема.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Вариант 1

Первый завтрак: творожный пудинг, гречневая молочная каша, чай.

Второй завтрак: кальцинированный творог, фруктовый мусс.

Обед: бульон с пельменями, жареный бифштекс с овощами, несладкий яблочный компот.

Полдник: одно яйцо всмятку, отвар шиповника.

Ужин: запеченный картофель с отварной рыбой, морковное пюре, несладкий чай с лимоном.

На ночь: кефир.

Вариант 2

Первый завтрак: яйцо всмятку, творог, овсяная молочная каша, чай с лимоном.

Второй завтрак: сыр, чай.

Обед: борщ на мясном бульоне со сметаной, жареная курица, отварной рис, яблочный компот.

Полдник: сухари, отвар шиповника.

Ужин: мясные зразы, тушеная морковь, лапшевник с творогом.

На ночь: кефир.

Вариант 3

Первый завтрак: овощи, отварное мясо, отварной картофель, чай.

Второй завтрак: голландский сыр, чай.

Обед: борщ на мясном бульоне, жареный бифштекс, жареные кабачки, яблочный мусс на ксилите.

Полдник: творог, отвар шиповника.

Ужин: мясные котлеты, картофельное пюре, чай.

На ночь: молоко.

Вариант 4

Первый завтрак: отварной язык, молочная гречневая каша, сыр, чай.

Второй завтрак: творог, запеченные яблоки.

Обед: протертый сборный овощной суп (без капусты) на мясном бульоне, бефстроганов из говядины, картофельное пюре, фруктовое желе.

Полдник: белковый паровой омлет, отвар шиповника.

Ужин: мясной рулет, лапшевник с творогом.

На ночь: кефир.

Т. Н. Кашина, диетолог

Сочный мясной хлебец с грибами и зеленью

1 кг рубленого мяса ассорти, 2-3 ломтика черствого белого хлеба, 3 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, 1 яйцо, соль, черный молотый перец, по 1 чайн. ложке зелени.

Для соуса: 250 г шампиньонов, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 400 мл бульона.

Хлеб замочите в воде. Лук порубите, 2/3 его части обжарьте на 1 ст. ложке растительного масла и смешайте с рубленым мясом. Добавьте яйцо, отжатый хлеб, подмешайте зелень, посолите, поперчите. Сформуйте из массы продолговатый хлебец, выложите его на противень, смажьте растительным маслом и запекайте в духовке в течение часа при 180°С. Для соуса грибы нарежьте и обжарьте с оставшимся луком в 3 ст. ложках растительного масла. Добавьте сливочное масло, всыпьте муку, влейте бульон и готовьте 5 минут, постоянно помешивая. Соус приправьте по вкусу. Мясной хлебец нарежьте и подайте, полив грибным соусом.

О. Кольцова, Новосибирск

Фаршированные кабачки с сыром

1 кг кабачков, 500 г свино-говяжьего фарша, 100 г сыра, 1 луковица, 100 г сметаны, 5 ст. ложек растительного масла, 50 г сливочного масла, мука, зелень, соль, перец по вкусу.

Кабачки нарежьте на кружки толщиной 3 см, выньте ножом мякоть с семенами из сердцевинки, оставив только стенки. Обваляйте каждый кусочек в муке и обжарьте с обеих сторон на растительном масле.

Разложите кружочки кабачков на противне, смазанном сливочным маслом. Мясной фарш обжарьте на масле. Отдельно спассеруйте мелко нарезанный лук, добавьте его в фарш, посолите, поперчите. Фаршем заполните серединки каждого кружка, залейте сметаной и посыпьте тертым сыром. Поставьте кабачки в предварительно нагретую до 200°С духовку и запекайте до появления золотистой корочки. Готовое блюдо посыпьте измельченной зеленью.

В. Антипенко, Ростовская обл.

Луковая лепёшка

1 стакан муки, 1/2 стакана кефира, 2 яйца, соль, сода, 2 крупные луковицы, зеленый лук, укроп, 2 ст. ложки сметаны, растительное масло.

Лук мелко нарежьте, обжарьте на растительном масле до золотистого цвета. Муку смешайте с яйцами, кефиром, солью, содой, обжаренным луком и частью измельченного зеленого лука. Из теста сформуйте лепешку, выложите на сковороду, обжарьте с двух сторон, закрыв крышкой. Выложите лепешку на блюдо и смажьте сметаной. Сверху можно посыпать зеленым луком или тертым сыром.

С. Чупахина, Ставрополь

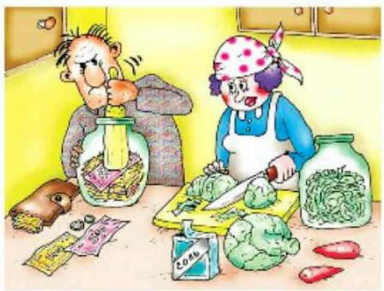
Пригодится

■ МОРОЖЕНУЮ РЫБУ ОТТАИВАЮТ В ХОЛОДНОЙ ВОДЕ С ДОБАВЛЕНИЕМ 1/2 СТ. ЛОЖКИ СОЛИ НА 1 Л ВОДЫ.

■ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ОТВАРИВАТЬ ЛЕЩА, САЗАНА, НАВАГУ, КАРПА — БУЛЬОН ИЗ НИХ ПОЛУЧАЕТСЯ ГОРЬКИЙ.

■ РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ БУДУТ ВКУСНЕЕ, ЕСЛИ К РЫБНОМУ ФАРШУ ДОБАВИТЬ ТВОРОГ. ТОГДА НЕ НАДО БУЛКИ, ТОЛЬКО ЛУК И ЯЙЦО. МОЖНО ПАНИРОВАТЬ В СУХАРЯХ ИЛИ В МУКЕ.

■ ДЛЯ ЗАЛИВНОЙ РЫБЫ НЕ ПОТРЕБУЕТСЯ ЖЕЛАТИН, ЕСЛИ ЧЕШУЮ ПРОМЫТЬ И СВАРИТЬ ЕЕ В МАРЛЕВОМ МЕШОЧКЕ (1-2 ЧАСА НА МАЛЕНЬКОМ ОГНЕ). А ЗАТЕМ В ЭТОМ ОТВАРЕ, ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ПРОЦЕДИВ ЕГО, ВАРИТЬ РЫБУ.



ПОЧЕМУ, ЕСЛИ ЖЕНЩИНА В ФАРТУКЕ — ТО ДОМОХОЗЯЙКА, А ЕСЛИ МУЖЧИНА — ТО ШЕФ-ПОВАР?

Для диабетиков

● **Гречневая каша с цветной капустой.** 1 стакан гречки, 1/2 кочана цветной капусты, соль, растительное масло. Сварите кашу, цветную капусту приготовьте на пару. В тарелку с гречневой кашей добавьте паровую цветную капусту, посолите, полейте растительным маслом.

● **Салат «Афродита».** 3 яйца, 300 г ветчины, 100 г белых маринованных грибов, 100 г твердого сыра, 100 г консервированной кукурузы. Сварите яйца вкрутую, отделите белки от желтков. Порежьте мелкими кубиками ветчину, грибы, белки. Добавьте тертый на мелкой терке сыр, консервированную кукурузу. Заправьте майонезом, сверху потрите желтки. Украсьте морковью и зеленью.

● **Котлеты куриные с творогом.** 500 г куриного фарша, 200 г нежирного творога, 1/2 чайн. ложки кориандра, 200 г сметаны, стакан молока, 1 яйцо, 2 кусочка хлеба, размоченных в молоке, 0,5 чайн. ложки соли. Смешайте фарш, хлеб, яйцо, творог и соль. Отдельно смешайте молоко и сметану. На сковороде прогрейте кориандр и влейте сметану, смешанную с молоком. Сформируйте котлетки и выложите в соус. Тушите 30 минут.

На десерт

Ягодный пирог

Для теста: 2 яйца, 1 стакан муки, 2/3 стакана сахара, 100 мл молока, 2 чайн. ложки разрыхлителя.

Для помадки: 3 яйца, 2/3 стакана молока, 1/3 стакана сахара, 1 ст. ложка муки, 200-300 г любых ягод (свежих или замороженных).

Взбейте яйца с сахаром, добавьте муку с разрыхлителем и молоко. На дно формы выложите пергамент, на него тесто и выпекайте при 180°С 20 минут. Пока печется бисквит, приготовьте помадку. Разотрите яйца с сахаром и мукой, влейте молоко и варите на маленьком огне, непрерывно помешивая, пока масса не загустеет. Снимите с огня и тщательно взбейте венчиком. Готовый корж выньте из духовки, уложите ягоды, можно не размораживая, сверху — помадку. Форму поставьте в духовку на 20 минут. Верхний слой помадки затвердеет, но цвет не изменится. Готовый пирог полностью остудите и выньте из формы.

Уроки жизни

Готовлю густой борщ и ем его с куском хорошего сала

ТАИСИЯ ПОВАЛИЙ, певица:

— Я вкусный борщ варю, но не на мясном бульоне — говорят, навары вредны. Густой готовлю борщ, туда надо сметану. Ем с куском хорошего сала и черным хлебом. А вот вареники давно сама не лепила. Мама по первому звонку тут же налепит их. Она только и ждет, когда я попрошу что-нибудь приготовить.

Как мне удается оставаться стройной? Если чувствую, что начинаю поправляться, сажусь на жесточайшую диету: три дня рис, три дня мясо, три — курица, еще три — овощи. А чтобы снять стресс и забыть о еде, иду в магазин и покупаю там себе пару вещей. Хорошее настроение обеспечено, и никаких мыслей о конфетах и тортах. А можно еще журнал мод полистать: видишь в нем модель тоненькую, стройную и думаешь: «И я должна быть такой!»

С СЫРОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

20 крупных шампиньонов одного размера, 100 г сыра, 4 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 луковица, пучок петрушки, 2-3 зубчика чеснока, перец и соль по вкусу.

Почистите грибы, отделите шляпки, мелко порежьте ножки грибов, чеснок и зелень. Все смешайте и 5 минут тушите, добавив сливочное масло. В самом конце всыпьте 4 ст. ложки тертого сыра, положите сметану, посолите и поперчите начинку. Смажьте жиром форму, выложите на нее шляпки грибов, разложите в них начинку. Посыпьте грибы оставшимся тертым сыром и запекайте 10 минут в духовке. Подавайте на стол, украсив закуску веточками петрушки.

В КЛЯРЕ

400 г шампиньонов, 100 г муки, 1 яичный желток, щепотка соли, 150 мл молока, 1 чайн. ложка растительного масла, 1 взбитый яичный белок.

Грибы промойте в лимонной воде и обсушите салфеткой. Приготовьте кляр. Каждый гриб наколите вилкой, окунайте в кляр и жарьте во фритюре 10 минут. Дайте стечь маслу и подавайте к столу горячими с майонезом.

ЖЮЛЬЕН «ГРИБНОЕ ЦАРСТВО»

1 кг шампиньонов, 500 г репчатого лука, 100 г твердого сыра, перец и соль по вкусу, растительное масло. Для соуса: 0,5 л сметаны, 2 ст. ложки муки, 0,5 л воды.

Лук и грибы помойте, почистите и мелко измельчите. Нагрейте сковороду, налейте растительное масло и обжарьте грибы с луком до золотистого цвета. Приготовьте соус. Вскипятите воду, залейте ею сметану, перемешайте. Добавьте муку и снова хорошо перемешайте. Залейте этим соусом грибы с луком, посолите, поперчите, хорошо перемешайте и тушите, помешивая, на медленном огне 10-15 минут.

Включите духовку. Натрите сыр на крупной терке. Разложите грибы в неглубокие формочки, посыпьте сыром. Не накрывая, поместите в разогретую духовку на среднюю полку на несколько минут, до образования румяной корочки. Подавайте горячим.

Аппетитно! **Пальчики оближешь!**

Рыбный день — четверг

Фаршированная щука

1 щука (1,2 кг), 200 г филе щуки, 2 зубчика чеснока, 50 г петрушки, 1 чайн. ложка тертой цедры лимона, 3 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 моркови, 1 луковица, 200 г корня сельдерея, 150 мл рыбного бульона.

Мелко нарубите сырое филе щуки, чеснок, петрушку, смешайте все с цедрой лимона, посолите по вкусу и нафаршируйте смесью потрошеную щуку. Рыбу обвяжите нитью, обваляйте в муке, поместите в форму, полейте растопленным сливочным маслом, смешанным со щепоткой шафрана, и 5 минут запекайте в разогретой до 180° духовке. Морковку, лук и корень сельдерея нарежьте соломкой, выложите рядом с рыбой, накройте форму фольгой и верните в духовку еще на полчаса.

Рыба под соусом

1 кг рыбы, 2-3 моркови, 3-4 ст. ложки майонеза, 1/2 стакана молока, сливочное масло, укроп, специи по вкусу.

Рыбу порежьте на порционные куски и выложите на противень, смазанный маслом. Сверху уложите морковь, натертую на крупной терке. Перемешайте майонез, молоко, специи и измельченный укроп и полейте этим соусом рыбу. Запекайте ее 30-40 минут в духовке, разогретой до 200°С.

Карп в вине

1 карп, 2 моркови, 2 луковицы, 2 корня петрушки, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 1,5 стакана красного вина, соль по вкусу.

Карпа очистите от костей и кожи, нарежьте небольшими кусками, натрите солью и положите на сковороду в растопленное сливочное масло. Овощи сварите в подсоленной воде до полуготовности, нарежьте кружочками, уложите сверху на рыбу и залейте красным вином, смешанным с мукой, обжаренной на сливочном масле. Тушите в духовке до готовности. При подаче на стол рыбу полейте соусом, в котором она тушилась.

Селедочные шарики

1 селедка, 1 луковица, 50 г сыра, 2 вареных картофелины, 2 пучка зеленого лука, 3 куриных яйца, 12 перепелиных яиц, майонез.

Мелко порежьте селедку, добавьте к ней мелко порезанный лук, натертый сыр, картофель и белки от сваренных вкрутую куриных яиц, совсем немного майонеза, чтобы масса не разваливалась, а лепилась. Потом влажными руками расплющьте немного селедочной массы на ладони, положите на нее вареный желток перепелиного яйца (или целое яйцо) и слепите шарик. Шарик обваляйте в мелко порезанном зеленом луке и сложите на тарелку. Готовые шарики поставьте в холодильник, чтобы они немного застыли.

Обедаем дома

СЛОЁНЫЙ САЛАТ «ПОСОЛЬСКИЙ»

3 вареных картофелины, 150 г отварной говядины, 1 луковица, 1 гранат (для украшения), 50 г колбасного сыра, майонез, уксусная эссенция.

Картофель отварите, порежьте соломкой, уложите первым слоем (нижним), смажьте майонезом. Говядину отварите, порежьте соломкой, уложите на картофель, смажьте майонезом. Лук порежьте тонкими полукольцами, замаринуйте в эссенции, предварительно разбавив ее водой, выложите на говядину. Колбасный сыр натрите на крупной терке, уложите на маринованный лук и смажьте майонезом. Украсьте зернами граната.

СУП ИЗ КАБАЧКОВ С ГРИБАМИ

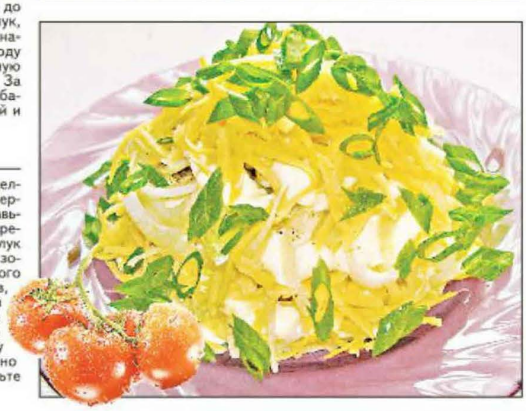
Небольшой кабачок, 80 г грибов, картофелина, помидор, морковь, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 1/2 пучка зеленого лука, зелень по вкусу.

Картофель и кабачок нарежьте ломтиками толщиной около 0,5 см. Морковь, нарезанную ломтиками, спассеруйте на жире и за 2-3 минуты до окончания пассерования добавьте зеленый лук, нарезанный кусочками по 2-2,5 см. Грибы нашинкуйте, положите в кипящий бульон или воду и варите 20-30 минут, добавьте спассерованную морковь, картофель и варите 15-20 минут. За 5-10 минут до окончания варки положите кабачок, помидор и соль. Подавайте со сметаной и зеленью.

МЯСНЫЕ РУЛЕТИКИ «КАЛЕЙДОСКОП»

800 г свинины, 200 г шампиньонов, 1 луковица, 1 морковь, 2 ст. ложки горчицы, 1/2 стакана красного сухого вина, 200 г твердого сыра, растительное масло для жарки, соль, черный молотый перец, консервированная кукуруза.

Мясо нарежьте как на отбивные, накройте целлофановой пленкой и отбейте. Посолите, поперчите, смажьте с одной стороны горчицей и оставьте мариноваться. На сковороде обжарьте нарезанные пластинками шампиньоны. Морковь и лук нарежьте кубиками и обжарьте на масле до золотистого цвета. На сторону мяса, обмазанного горчицей, выложите по чайной ложке грибов, луково-морковной смеси и консервированной кукурузы. Плотно сверните рулетом, обвяжите ниткой и обжарьте на сковороде. Сыр натрите на крупной терке. Рулетики уложите в форму для запекания, залейте вином так, чтобы оно покрыло рулеты наполовину. Сверху посыпьте сыром и поставьте в духовку на 30 минут.



Посытнее

ГОВЯДИНА В ОВОЩНОМ СОУСЕ СО ШПИКОМ

1,5 кг говяжьего филе, 100 г копченого шпика (кубики), 3 луковицы, 2 моркови, 2 зубка чеснока, 2 лавровых листа, 2 стакана бульона, 1 стакан красного вина, 1/2 стакана томата, 1/2 пучка петрушки, 3 ст. ложки коньяка, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка муки, 1 чайн. ложка сушеного тимьяна.

Чеснок порубите, смешайте с маслом, солью, перцем и тимьяном, обмажьте мясо и залейте вином на 2 часа. Обжарьте шпик. Мясо обжарьте в этом же жире и выложите, там же обжарьте овощи, посыпьте мукой, сбрызните коньяком, влейте бульон и 125 мл винного маринада. Добавьте мясо, томат, зелень, лавровый лист, остатки маринада и тушите под крышкой 3,5 часа. Овощи вместе с соком пюрируйте в блендере, доведите до кипения, приправьте и подмешайте шпик. Подавайте с мясом и картофельным пюре.

СВИНИНА «АРОМАТНАЯ»

500 г свинины (шейная часть), 4 помидора, 7 листиков базилика, 1 болгарский перец, 2 зубка чеснока, соль, черный молотый перец по вкусу, растительное масло для жарки.

Свинину нарежьте кусочками, посолите, поперчите и обжарьте. К свинине выложите ломтики перца, обжарьте все вместе. Помидоры нарежьте мелкими кубиками, выложите к мясу. Обжаривайте 5 минут, затем огонь убавьте и тушите под крышкой 40 минут. Посолите и поперчите по вкусу, добавьте рубленый чеснок, базилик, доведите до кипения и держите на огне 5 минут.

КРОЛИК В СМЕТАНЕ

1 кролик, 2 луковицы, 2 моркови, 2 стакана сметаны, черный молотый перец, соль по вкусу, лавровый лист.

Кролика порежьте на куски, посолите, приправьте перцем и обжарьте. Лук нарежьте полукольцами, морковь натрите на крупной терке. В кастрюлю с толстым дном выложите куски кролика, лук, морковь, лавровый лист. Приготовьте сметанный соус: сметану выложите в глубокую миску, слегка разбавьте водой и перемешайте. Залейте мясо сметанным соусом и тушите, пока оно не начнет отделяться от костей.

В доме малыш

ВИТАМИННЫЙ СУПЧИК

100 г шпината, 1 морковь, 1 чайн. ложка сливочного масла, 1 чайн. ложка муки, 100 мл молока, половина желтка, соль по вкусу.

Морковь очистите, порежьте на небольшие кусочки и отварите в воде со сливочным маслом до полуготовности. Муку разведите в небольшом количестве молока, затем ее и оставшееся молоко добавьте к моркови. Шпинат порежьте, добавьте в суп, посолите и варите полчаса. Протрите суп через сито, затем введите в него взбитый желток и прогрейте 2-3 минуты.

БУТЕРБРОД «БАБОЧКА»

Булочка, ломтик ветчины, 2 ломтика сыра, 2 черные маслины без косточек, зернышко кукурузы, по 2 кружочка огурца и редиски, 4 листика зеленого салата, веточка петрушки, сливочное масло.

Булочку разрежьте вдоль на 2 части. Нижнюю часть намажьте маслом, положите ломтик ветчины. Сверху выложите 4 листа салата. Верхнюю часть булочки разрежьте на 2 половинки. Выложите их в виде крыльев. Зернышко кукурузы надрежьте вдоль, разверните половинки — это глаза. Уложите глаза на голову — черную маслину. Зрачки вырежьте из второй черной маслины. Вставьте усики — стебельки петрушки. Из сыра вырежьте крылышки и прикрепите их при помощи масла, украсьте кружочками огурца и редиски.

Весеннее меню

Рекомендуем

Молодо-зелено

Холодный суп из щавеля и свекольной ботвы

1 кг свекольной ботвы, 2 л воды, 200 г щавеля, 2 огурца, 1 пучок редиса, зеленый лук, укроп, соль — по вкусу.

Свежую свекольную ботву сложите в кастрюлю, залейте горячей водой и варите 10 минут. Затем добавьте промытый щавель и варите еще 10 минут. После этого выньте шумовкой зелень, пропустите ее через мясорубку (или протрите через сито) и смешайте с процеженным и остуженным отваром. Нарежьте огурцы, лук, укроп, редис и сложите все в супницу. Залейте остуженным отваром с зеленью, посолите и размешайте. Подавайте со сметаной.

Запеканка из риса с зеленью

1 стакан риса, 2 стакана зелени пастушьей сумки, крапивы, сурепки, мокрицы, 1 луковица, 1 яйцо, 1/2 стакана молока или сметаны.

Рис сварите до полуготовности, зелень ошпарьте кипятком, репчатый лук поджарьте до золотистого цвета. Сковороду смажьте жиром и посыпьте панировочными сухарями. Выкладывайте слоями: рис, зелень, лук. Залейте взбитым яйцом с молоком или сметаной, запекайте в духовке до подрумянивания верхней корочки.

Салат «Весенний»

Кочан салата, 4 помидора, 3 яйца, 2 луковицы, 1 болгарский перец, 200 г стручковой фасоли, 40 г оливок, 150 г тунца в масле, 2 дольки чеснока, петрушка, базилик, оливковое масло, винный уксус, специи.

Для приготовления заправки в миске смешайте масло, 1 дольку чеснока, базилик, уксус, специи и оставьте настаиваться. Фасоль варите в большом количестве соленой воды в течение 5 минут, откиньте на дуршлаг и окатите холодной водой — тогда она будет плотная и не потеряет свой цвет. Разогрейте 2 ложки оливкового масла и в течение 2 минут обжаривайте в нем чеснок и фасоль. Посыпьте петрушкой, снимите с огня и остудите. Полейте оливковым маслом и 1 чайн. ложкой винного уксуса. Салат разберите на листья и порвите в миску. Нарежьте помидоры, лук, оливки разрежьте пополам. Перец мелко порубите, сваренные вкрутую яйца порежьте на четвертинки. В салатник выложите слой салата, слой лука, слой помидоров, фасоль и перец. Залейте заправкой, сверху выложите тунец, яйца и оливки.

Зелень дольше сохранится, если ее, предварительно промыв и обсушив на полотенце, сложить в стеклянную банку с плотно закрытой крышкой и поставить в холодильник.

Капустные конвертики

300 г капустных листьев, 150 г сыра, 1 яйцо, 2 ст. ложки муки, соль по вкусу.

Капустные листья бланшируйте в кипящей подсоленной воде 3 минуты, остудите, слегка отбейте. На середину каждого положите немного сыра, натертого на крупной терке, и заверните конвертом. Каждый обмакните в кляр из яйца, 1/4 стакана воды, соли и муки. Жарьте на растительном масле с двух сторон до золотистой корочки.

Молодой картофель с творогом и сметаной

10 картофелин, 100 г творога, 1/2 стакана сметаны, соль по вкусу.

Картофель сварите до готовности, слейте воду и снова закройте крышкой. Сметану смешайте с творогом, посолите и подайте к горячему картофелю.

Салат из цветной капусты

400 г цветной капусты, 1 стручок сладкого болгарского перца, 2 свежих огурца, зелень укропа и зеленый лук, сок половины лимона, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сметаны, соль и молотый перец — по вкусу.

Вскипятите воду, посолите, цветную капусту разберите на соцветия и отварите до мягкости. Переложите в дуршлаг, остудите. Огурцы и перец нарежьте кубиками, зелень мелко порежьте. Добавьте в растительное масло лимонный сок, взбейте, влейте сметану и снова перемешайте. Смешайте цветную капусту, огурцы, перец, зелень, посолите, поперчите, добавьте заправку и хорошенько перемешайте.

Пригодится

■ ЕСЛИ В ОБЫКНОВЕННЫЙ ОМЛЕТ ДОБАВИТЬ СЫР И ЗЕЛЕНЬ, ДОВЕСТИ ЕГО ДО ГОТОВНОСТИ, СВЕРНУТЬ РУЛЕТОМ И НАРЕЗАТЬ КОЛЬЦАМИ, ПОЛУЧИТСЯ ОЧЕНЬ ОРИГИНАЛЬНАЯ ЗАКУСКА.

■ В КУСОК ОТБИВНОГО МЯСА, РЫБЫ ИЛИ КУРИЦЫ, СМАЗАННОГО СПЕЦИЯМИ И ЗЕЛЕНЬЮ, ЗАВЕРНИТЕ МАЛЕНЬКИЙ КУСОЧЕК МАСЛА ИЛИ СЫРА И ВСЕ ЭТО ЗАПЕКИТЕ, ПОЛУЧИТСЯ НЕОБЫКНОВЕННО ВКУСНОЕ БЛЮДО.

Пряничный торт

500 г шоколадных пряников, 400 г сметаны (30%), 1/2 ст. ложки сахара, 2 банана.

Для глазури: 1 ст. ложка какао, 1 чайн. ложка сливочного масла, 1 чайн. ложка сахара, 3 ст. ложки воды.

Сметану взбейте с сахаром. Бананы очистите и нарежьте кружочками. Глубокую миску выстелите пищевой пленкой. Пряники разрежьте вдоль пополам, чтобы получилось по 2 кружочка. Затем половинки пряников окунайте в сметанный крем и выкладывайте в миску. После каждого слоя пряников должен идти слой бананов. Последний слой — пряники. После этого накройте торт пищевой пленкой и поставьте в холодильник на несколько часов. Приготовьте глазурь: смешайте какао, масло, сахар и воду, поставьте на слабый огонь на 3-4 минуты и мешайте, пока глазурь не станет однородной массой. Достаньте торт из холодильника, аккуратно переверните миску и выложите торт на блюдо. Сверху полейте глазурью.

О. Климова, Волгоград

Оказалось, что я ему не жена, живу на его площади, на его деньги, и он вообще женат на другой женщине

Пять лет назад, когда мы с мужем решили жить вместе, то о регистрации даже не задумывались. Все вокруг утверждали, что штамп в паспорте не удерживает, что должна быть любовь и так далее! Правда, через пару лет я стала думать, что можно бы и пожениться, раз живем вместе, захотелось свадьбы, определенности, но муж тогда стал оттягивать, вроде бы и не спорил, но и не спешил в загс. Так все и осталось.

Три года назад у нас родилась дочка. Муж так рад был, что на радостях предложил: «Ну вот теперь давай распишемся!» А меня что-то удержало. Может, то, что так буднично все это, словно в награду за рождение ребенка, то есть без него, мол, я и женой быть недостойна. Я ничего не ответила, а муж больше не заводил разговор об этом.

Но последние полгода перевернули нашу жизнь с ног на голову. Я узнала, что у мужа есть другая женщина и она ждала от него ребенка. Сначала не поверила, задала вопрос в упор. Муж не стал выкручиваться, признался, что так и есть. Но тут же стал уверять, что нас с дочкой не бросит, что мы — его семья, а это просто увлечение. Короче, говорил все то, что обычно говорят мужчины в таких ситуациях. И тогда я потребовала зарегистрировать брак немедленно. Муж не стал отказываться. Шло время, я напоминала про регистрацию, но все почему-то оказывались какие-то дела, препятствия, командировки. А потом я узнала, что у той женщины сын. Когда муж вернулся с работы, я устроила скандал. И что получила в ответ? Слова о том, что я ему не жена, что я вообще живу на его площади, на его деньги и могла бы помалкивать, да и он вообще женат на другой женщине уже полгода! И показал мне паспорт. Как я пережила это, я не знаю, скажу вам честно, всякие мысли были, но мысли о дочке не дали мне сотворить непоправимое.

И вот подвожу итоги своего «замужества». Все эти годы я считала себя именно женой, не задумываясь о статусе: гражданская или настоящая. Главное же — любовь, как казалось раньше. А муж, оказывается, все это время помнил, что он холост, и считал, что это нормально. Даже до такой степени, что спокойно женился на другой женщине. В ожидании ребенка я потеряла хорошую работу. Жилья своего у меня нет — я даже не прописана у мужа. Что делать? Искать новую работу? А кто меня с маленьким ребенком возьмет на приличное место? На такое, чтобы нам хватило денег снять квартиру и жить вдвоем? Вернуться домой к родителям с ребенком? Они же думают, что я замужем, что у меня все в порядке.

Вот и осталась я у разбитого корыта, с ребенком на руках, не жена, не разведенка — непонятно кто. Если бы брак был оформлен, насколько мне было бы легче, а теперь никаких прав. Вот что бывает, когда не заглядываешь в будущее. Не верьте мужчинам! Нет у них ответственности ни за нас, ни за детей, ни даже за самих себя.

Ирина, Липецк

Главное — не возраст

ЕСЛИ МУЖ НАМНОГО МЛАДШЕ ЖЕНЫ, МОЖЕТ ЛИ БРАК БЫТЬ ДОЛГИМ И СЧАСТЛИВЫМ?

1 Гоните от себя страхи: «Я старая, он найдет молоденькую». Во-первых, от измен и разводов никто не застрахован. Во-вторых, мысли материальны. И чем больше вы комплексуете, накручиваете себя, тем неувереннее и нервознее себя ведете. А если еще начнете подозревать мужа и ревновать его ко всем сразу, тут он точно не выдержит.

2 Молодой муж — это стимул всегда быть в форме: подтянутой, энергичной, стильной. Но не пытайтесь молодиться. Несвойственный возрасту имидж выглядит нелепо и даже смешно.

3 Не давите на мужа своим богатым жизненным опытом. Вы старше и мудрее, но не стоит это демонстрировать. Будьте с мужем на равных, а в какие-то моменты и слабой: пусть он чувствует себя рядом с вами мужчиной, а не мальчиком.

4 Наслаждайтесь! В том числе и в постели. Женская сексуальность после 30 начинает расцветать. Так что в этом отношении вам повезло: многие ровесники-мужчины уже выдохлись...

5 Впрочем, некоторым мужчинам, особенно недолюбленным в детстве, нужна именно мамочка. Если вас обоих устраивают эти роли — хорошо. Если же он не хочет быть вашим сыном, дайте ему возможность самому решать многие семейные вопросы, даже если вы лучше знаете, что нужно делать.

Кто из вас старше, не так уж и важно. Гораздо важнее взаимопонимание, уважение, умение идти на компромисс. Вы любите друг друга — так цените каждое мгновение, проведенное вместе. А что скажут окружающие и что ждет вас впереди — да какая разница! Живите сейчас.

Стихи наших читателей

НА ТОНКИЕ ХРУПКИЕ ДЕТСКИЕ ПЛЕЧИ НЕДЕТСКАЯ НОША ЛЕГЛА

Из детства я помню снаряды и мины,
Как в клочья рвалась тишина, —
Лихого несчастья живая картина,
Что нам подарила война.

Как резали слух те гудки-зазывалы,
Сирен отвратительный вой,
И бомбоубежищ сырые подвалы,
Слой плесени над головой.

Торопятся в пекло войны эшелоны,
И госпиталей тишина,
И боль, и страданья, и раненых стоны:
«Будь проклята эта война!»

На тонкие хрупкие детские плечи
Недетская ноша легла,
От страшных смертей, похоронок, увечий
Тяжелою ноша была.

Со старшими вместе мы рыли окопы
В неполных одиннадцать лет,
Вели неизменно военные тропы
В пучину лишений и бед.

По-взрослому помнили мы о солдате,
Зловеще пылал горизонт.
При свете коптилки, в нетопленой хате
Мы письма писали на фронт.

Мне 79 лет. К своему возрасту отношусь уважительно. Веду здоровый, активный образ жизни. Пишу стихи, играю на гармошке. Общаюсь с разными людьми, получаю много писем от читателей.

Людмила Георгиевна Воробьева, Актау, Казахстан

Обсудим?

Можно до старости не повзрослеть...

КАК ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ СЕБЯ ПРИ ИЗМЕНЕ?

Заведите обожателя

Особенно много ошибок в этой ситуации делают женщины. Если муж потерял к жене интерес, можно сколько угодно за ним следить, призывать его не позорить семью, говорить, что сильно переживаете. Но самый эффективный способ — завести обожателя. Но нельзя путать понятия обожатель и любовник. Обожатель — это поклонник, и если он есть у женщины, то муж будет больше ее ценить.

Обожатель — это поклонник, и если он есть у женщины, то муж будет больше ее ценить.

Что делать с соперницей?

Первым делом понять, что она собой представляет и почему появилась. Лучше спохватиться тогда, когда она еще не стала любовницей. Насторожитесь, если муж охраняет свой телефон. Если это лишь начало, то бывает достаточно как следует прочистить мужу мозги. Как? Да поругать! Сложнее, если все уже серьезнее. Тогда надо выяснить: что его привлекло? Просто так никто налево не ходит.

Не торопитесь выводить изменщика на чистую воду

Такое удается только мудрым женщинам. Для большинства же любовь — это преданность. Такую же преданность женщины хотят видеть со стороны мужчины, а когда он изменяет, не могут справиться с эмоциями. Собирают чемоданы, а дальше — уж как пойдет...

Ревность — это любовь к себе

Ревность идет в обнимку с очень большой тревогой — потерять любимого человека. Чем выше у человека самооценка, тем меньше ревности. Если же человек самодостаточен, ему проще. Он принимает и отпускает другого свободно, говоря тому: «С богом!» Но не всем это дано. А легкая ревность может даже украшать отношения в семье.

Мужчины ищут лазейки

Мужчина запрограммирован оставить после себя след, то есть детей. У него их может быть сколько угодно. А женщина изначально мать, хранительница семейного очага.

Любовница, как правило, замужняя...

Для него нет ничего более стимулирующего, чем другой мужчина в жизни его женщины. Мужчина по своей природе воин, и он с удовольствием начинает борьбу за свое счастье. Его задача — быть сильнее другого мужчины. Впрочем, к замужней может приспособиться и маленький сынок, она будет нести всю ответственность на себе, да и материально поможет в трудную минуту.

Для дам, и не только

...А любовник — женатый

Иногда женщина подсознательно не хочет вступать в брак. Может, у нее есть печальный пример из собственной жизни и в глубине женской души гнездится мысль, что брак — это опасно. И еще: женатые любовники очень хитрые. Они всегда говорят: «Я с женой не сплю! Из-за детей живем». На самом деле неизвестно, что там у них дома происходит. А женщины верят...

Привык гулять — семья не для него

Если выбирать, за кого выходить замуж — за погулявшего или нет, то выйти лучше за того, кто погулял. Почему? По статистике самое большое количество интимных встреч у мужчины происходит в 28 лет. Избалованные холостяки — это люди 37-38 лет, заядлые холостяки — 43-44 года. А некоторые и до старости могут не повзрослеть.

Нельзя иметь красивую подружку

А то как бы она не отбила! Неправильно. Подруга должна быть среднепривлекательной внешности. А вот после замужества лучше не держать красавиц рядом: такие будут переключать внимание мужа на себя, пусть и без всяких задних мыслей.

А. В. Кутузов, психолог

СОРОК ДВА РАЗА СХОДИЛА НА ФИГ ЖЕНА, ПОКА МУЖ-САНТЕХНИК ПОСЛЕ ТЯЖЕЛОГО ТРУДОВОГО ДНЯ ЧИНИЛ НА КУХНЕ КРАН.

Ёшкин кот!

БОРДЕЛЬ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

В Токио власти прикрыли подпольный бордель, обслуживавший пенсионеров. Самой юной из задержанных путан было 40 лет, а самой старшей — 98, и она начала свою карьеру еще во времена Второй мировой войны. Всего в заведении трудилось не менее десятка женщин, бордель прекрасно окупался и приносил сотрудникам немалые доходы.

МЫЛО АНДЕРСОНА РАСКУПАЮТ КАК ПИРОЖКИ

Американцу Адаму Андерсону приелись ароматы мыла с запахами лаванды и других цветов и он задумался: а почему нет мыла с «мужскими» запахами? Он долго возился с различными ингредиентами и в итоге создал 20 сортов «мужского мыла». Среди них — мыло с запахами пива, костра, кофе, свежескошенной травы, красного вина, кедровых досок, чернозема, бумажных денег и рождественской елки. Мыло Андерсона произвело фурор, его раскупают как пирожки несмотря на высокую цену. Всем, кто захочет пахнуть как настоящий мужчина, придется заплатить 5-7 долларов за один брусок (около 150-210 рублей).

Просите прощения у своих жён и матерей, иначе будет поздно!

Мне 76 лет, два года вдовец. В молодости частенько выпивал с друзьями, играл с ними в карты, и любовницы были. С ними старался быть галантным, щедрым (особенно с одной). К жене не проявлял столько внимания, нежности, ласки, как к ней. Перед чужими был рыцарем, кавалером, а перед женой нет. Она и пьяного меня в постели столько лет терпела, и материальные трудности пережила. Своя квартира появилась, когда дети уже выросли. А до этого жили без удобств. Всю жизнь боялся стать подкаблучником. К 40 годам, правда, немного поумнел, стал проявлять к жене заботу и внимание. Но прощения так ни разу и не попросил, считал, что это ниже моего достоинства. Все хорохорился. Теперь я бы с удовольствием стал подкаблучником, но каблучков уже нет. Готов каждый день просить прощения и носить на руках, да некого. Думаю, не я один такой.

В. И. Петров, Ставропольский край

Страшное письмо

Ребёнок напрокат

НАРОД НАШ ЖАЛОСТЛИВЫЙ ДО СЛЕЗ. МНОГИЕ ГОТОВЫ ОТДАТЬ ПОСЛЕДНЮЮ РУБАШКУ, ПОСЛЕДНИЕ КОПЕЙКИ ИЗ КАРМАНА ВЫТРЯХНУТЬ. ОСОБЕННО ПРИ ВИДЕ МАТЕРИ С РЕБЕНКОМ.

...В переходе возле станции метро сидит женщина неопределенного возраста. Волосы у нее спутаны от грязи, голова опущена в скорби. На заплеванном полу перед ней лежит кулек, в который сердобольные граждане бросают деньги. И не бросали бы, но на руках у женщины спит ребенок. Переход — место достаточно оживленное. И течет нескончаемым потоком людская толпа, и звенит мелочь в кульке.

Я ходил мимо женщины около месяца и догадывался, кому уходят деньги. Уж сколько говорено, сколько написано, но народ наш жалостливый до слез. Многие готовы отдать последнюю рубашку, последние копейки из кармана вытряхнуть. Подал милостыню — хорошее дело сделал. Я не подавал, не хотел, чтобы на мои деньги какой-нибудь негодяй купил себе кирпич и вставил в стену нового дома-дворца. Пускай будет дыра у него в стене, у негодяя этого. Не будет кирпича от меня. Но судя по тому, сколько женщине подавали, хозяин ее мог построить несколько таких домов. Попрошайке тоже что-то перепадает: бутылка водки да шаурма. Хозяева таких точек отличаются жадностью и жестокостью.

Никто из добряков, жертвующих «мадонне с младенцем», не задумался над одним вопросом: почему ребенок все время спит? За месяц каждодневного моего хождения по переходу я ни разу не видел этого малыша бодрствующим. Я смотрел на маленького человечка, уткнувшегося в колено «мамы», и однажды спросил у женщины: «Почему он все время спит?» Попрошайка сделала вид, что не расслышала. Она опустила глаза и закуталась в воротник потертой куртки. Я повторил вопрос. Женщина подняла глаза, посмотрела куда-то за мою спину. Во взгляде ее явственно читалось усталое раздражение вперемешку с полнейшей отрешенностью. Я впервые видел подобный взгляд — взгляд существа с другой планеты. «Иди куда шел!» — произнесла она одними губами. «Почему он спит?!» — я почти кричал. Сзади кто-то положил мне руку на плечо. Я оглянулся — мужчина лет 60 хмурил седые брови. «Ты чего к ней пристал? Видишь — и так жизнь у нее... Эх... На вот, дочка», — мужик вытряхнул из своей огромной пятерни монетки. Попрошайка перекрестилась, изобразив на лице смирение и вселенскую скорбь. Мужик убрал ручищу с моего плеча и побрел к выходу перехода. Дома он расскажет, как защитил угнетенную, несчастную, обездоленную женщину от негодяя в дорогой дубленке.

Чтобы ребенок весь день спал, его накачивают водкой или наркотиками. Разумеется, не любой детский организм может это выдержать, и дети часто умирают.

На следующий день ко мне в переходе подошел полицейский и дал понять, чтобы я не приставал к женщине с некорректными вопросами. А ребенок спал... Я позвонил хорошему знакомому, цыгану. Он был удивлен моей уверенностью в том, что весь без исключения подобный бизнес контролируют представители его национальности. Я получил от него ответ на волнующий меня вопрос: почему ребенок все время спит? Цыган спокойным голосом произнес фразу, повергнувшую меня в шок: «Или под героином, или под водкой». Я остолбенел. Оказывается, для того чтобы ребенок весь день спал, его накачивают водкой или наркотиками. Разумеется, не любой детский организм может это выдержать, и дети часто умирают, иногда даже днем. И мнимая мать должна досидеть с мертвым ребенком на руках до вечера. Таковы правила.

На следующий день у женщины на руках лежал другой ребенок. Я поинтересовался у нее, есть ли на ребенка документы и, самое главное, где вчерашний малыш? И тут в переходе начался ажиотаж. Одна из торговок попросила меня удалиться из перехода. К ней присоединились соседки по ремеслу. Следом за ними — прохожие преклонных лет. В общем, с позором я был выдворен из перехода. Я стоял с полным ощущением того, что пытаюсь бороться с ветряными мельницами...

Когда вы видите в метро или на улице женщин с детьми, просящих милостыню, задумайтесь. Не смотрите на спящего ребенка с умилением, смотрите с ужасом. Теперь вы знаете, почему ребенок спит.

Юрий Баранов

Уроки жизни

Пытаюсь меняться сама. Менять мужа – дело дохлое

ТАТЬЯНА ЛАЗАРЕВА,
телеведущая:

— У нас с мужем поздний брак, мы долго к нему шли. Я не стремилась замуж «ради замуж». Ждала человека, которому могла бы абсолютно доверять. И дождалась своего верного мужа. Поэтому страстные юные ссоры с битьем посуды — это не про нас. Мы все обсуждаем, даже самые неприятные вещи. Я прямой человек и не могу жить, как в американском сериале, — когда сердце разрывается, а ты улыбаешься... и точишь топор в подвале.

С любым кризисом можно справиться, если не дать ситуации зайти в тупик. Я копаюсь в себе и пытаюсь понять, как измениться самой, потому что менять мужа — дело дохлое. Он может измениться только сам, по собственному желанию. Другое дело, если желания нет. Но в таком случае нет и семьи... Да, надо выяснять отношения. Это не всегда приятно, но необходимо. Иначе двое будут жить вместе, но каждый своей жизнью.

Я пытаюсь достучаться до уже взрослого сына, а в ответ одно: «Отстань, я сам знаю, как мне жить!»

«Ну что ты ко мне пристала?! Я уже взрослый! Мне надоели твои нравоучения, я хочу жить так, как хочу!» — такие слова все чаще говорит мой сын в ответ на мои попытки поговорить с ним.

...Сашка рос замечательным мальчишкой, открытым, доверчивым. Помогал мне по дому, делился секретами — мы жили душа в душу до одного случая в школе. Сын тогда учился в 5 классе. Пришел как-то из школы и стал рассказывать, как учительница, ругая их за что-то, стала ругать и родителей, а дети возмутились и сорвали урок. Я не стала упрекать сына, но на родительском собрании высказалась. На следующий день учительница при всем классе назвала моего сына маменькиным сынком, ябедой и так далее. Сын пришел в слезах, потому что одноклассники стали его дразнить. Я хотела пойти в школу, но он умолял меня этого не делать. И с тех пор мальчишку словно подменили — сын перестал со мной делиться своими проблемами, рассказывать что-то. Начал грубить, все больше времени проводить на улице. Сначала я думала, что он просто вырос и хочет проводить больше времени с друзьями, а потом поняла, насколько больно ранили его учительские слова и насмешки одноклассников. Решила подождать, когда вырастет, изменится, начнет больше понимать...

Ничего этого не произошло. Сын совершенно не слышал ни меня, ни мужа. Потом Саша окончил школу, поступил учиться и вылетел с первого курса. Поработал немного то в одном месте, то в другом, снова поступил в институт, но я не уверена, что в этом институте он доучится до конца, а ведь умный парень и способный!

Я переживаю за сына, за его будущее, пытаюсь достучаться до уже взрослого человека, а в ответ одно: «Отстань, я сам знаю, как мне жить!» Я не знаю сейчас, что на душе у моего сына, чем он живет, о чем мечтает и думает. Словно чужой человек живет в доме — сердце кровью обливается. Когда что-то начинаешь объяснять, вроде бы кивает, не спорит (когда настроение у него хорошее), но ведь не понимает! Не подумайте, что я виню только учительницу, допустившую грубейшую ошибку. Жалею, что не пошла тогда в школу, не перевела сына в другую школу подальше от таких педагогов. Но теперь что говорить, уже поздно. А что делать сейчас? Не знаю...

И. Н., Орловская обл.

Кошмарики

● **Около сотни предметов — отверток, гвоздей и гаечных ключей — извлекли из желудка пациента индийские врачи.** 22-летнего Н. привезли в клинику с симптомами шизофрении. Но после того как пациент начал жаловаться на острую боль в желудке, врачи перевели его в хирургическое отделение. Рентген показал, что в желудке пациента находится огромное количество металлических предметов. Врачи считают, что молодой человек не умер лишь потому, что эти предметы не попали в кишечник.

● **В одной из клиник Хабаровского края хирурги перепутали пациенток.** Одной из женщин удалили часть желудка, а другой провели операцию на щитовидной железе. Как выяснилось позже, все нужно было сделать наоборот. В результате врачи решили исправить свои ошибки — одной из женщин пришили обратно ампутированную часть желудка, а другой вернули на место участок щитовидной железы. После этого провели требуемые операции. Как ни странно, женщины чувствуют себя хорошо.

Цифры и факты

■ 30% ЛЮДЕЙ СОХРАНЯЮТ ДО СТАРОСТИ МОЛОДОЙ УМ. ИХ СЕКРЕТ В ТОМ, ЧТО НА ПРОТЯЖЕНИИ ЖИЗНИ ОНИ ТРЕНИРУЮТ МОЗГ, КАК СПОРТСМЕНЫ ТРЕНИРУЮТ СВОЕ ТЕЛО.

■ 5% ЭНЕРГИИ ЗАТРАЧИВАЮТ ПЕВЦЫ НА СЦЕНЕ НА ВИБРАЦИЮ ГОЛОСОВЫХ СВЯЗОК. ОСТАЛЬНЫЕ 95% ЭНЕРГИИ — ЗАТРАТЫ НА НАПРЯЖЕНИЕ МЫШЦ, КОТОРЫЕ ОБЕСПЕЧИВАЮТ РОЖДЕНИЕ ЗВУКА, ЕГО ВЫХОД НАРУЖУ, ГРОМКОСТЬ И СИЛУ. А ВСЕГО ЧЕЛОВЕК ПОЕТ 364 МЫШЦАМИ.

■ НОРМАЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК УМРЕТ ОТ ПОЛНОГО ОТСУТСТВИЯ СНА БЫСТРЕЕ, ЧЕМ ОТ ГОЛОДА. БЕЗ СНА СМЕРТЬ НАСТУПИТ ПРИМЕРНО ЧЕРЕЗ 10 ДНЕЙ, А ОТ ГОЛОДА — ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО НЕДЕЛЬ.

ПРАВИЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ ПОТЕНЦИИ

Если в западных странах при нарушении эрекции мужчины спокойно обращаются к урологу, то в России мы почему-то тянем с визитом к врачу, замалчиваем проблему и делаем вид, что ничего не происходит. Немец или англичанин, например, готовы отвечать на вопросы доктора, рассказывая (в том числе) и о том, как их партнерша относится к возникшей проблеме. А русский мужчина даже с друзьями не будет обсуждать, почему у него «не стоит», ведь для нас признаться в собственной несостоятельности в интимном вопросе – все равно что во всеуслышание заявить: «Я не мужик».

Хорошо, что сегодня в аптеках появился **ЭРЕКТОГЕНОН** – средство, способное помочь при проблемах потенции. Преимущество препарата **ЭРЕКТОГЕНОН** состоит еще и в том, что он абсолютно натурален. В него входят экстракты растений, витамины и полезные укрепляющие организм вещества.

Состав средства подобран таким образом, чтобы входящие в него компоненты усиливали действие друг друга. Благодаря этому создается целостная система, направленная на повышение полового влечения, укрепление эрекции, усиление выносливости. Этот комплекс на протяжении нескольких лет разрабатывался учеными-медиками со всей ответственностью подхода к мужскому здоровью.

В состав средства **ЭРЕКТОГЕНОН** входят экстракты коры йохимбе и корня женьшеня, трава готу кола, астрагал, селен и цинк, витамины B_1, B_6, B_{12}, E, C. Терапевтический курс комплекса **ЭРЕКТОГЕНОН** поможет поправить мужское здоровье и подарить вам и вашей партнерше новые яркие ощущения во время секса.

ЭРЕКТОГЕНОН – полноценная система для мужчин, помогающая вернуть силу и выносливость в интимной жизни.

Спрашивайте в аптеках города!

РЕКЛАМА. БАД. Не является лекарством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. СТР № RU.77.99.11.003.E.003898.12.10 от 16.12.2010 г.

Телефон «горячей линии»: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс – выходной). **www.riapanda.ru**

Бог в помощь

Икона Божьей Матери «Неупиваемая Чаша»

Перед этой иконой молятся Божьей Матери с просьбой об исцелении от алкоголизма и наркомании.

О премилосердная Владычице! К Твоему заступлению ныне прибегаем, молений наших не презри, но милостиво услыши нас, жен, детей, матерей и тяжким недугом пианства одержимых и того ради от матери своея, Церкви Христовой, и спасения отпадающих, братьев, сестер и сродник наших исцели. О милостивая Мати Божия, коснись сердец их и скоро возстани от падений греховных и ко спасительному воздержанию приведи их. Умоли Сына Твоего, Христа Бога нашего, да простит нам согрешения наша и не отвратит милости Своея от людей Своих, но да укрепит нас в трезвении и целомудрии. Приими, Пресвятая Богородице, молитвы матерей, о чадех своих слезы проливающих; жен, о мужех своих рыдающих; чад, сирых и убогих, заблуждшими оставленных, и всех нас, к иконе Твоей припадающих. И да приидет сей вопль наш, молитвами Твоими, ко престолу Всевышняго. Покрый и соблюди нас от лукаваго ловления и всех козней вражиих. В страшный же час исхода нашего помози пройти непретковенно воздушныя мытарства, молитвами Твоими избави нас вечнаго осуждения, да покрыет нас милость Божия в неисчетаемые веки веков. Аминь.

Пригодится

* Чтобы у вас всегда были деньги, положите в новолуние крупную купюру перед кошкой, которая умывается.
* Кошка чихает — это к зубной боли. Чтобы зуб не заболел, поздоровайтесь с животным.
* Чтобы избавиться от ячменя на глазу, погладьте его хвостом черного кота.
* Кошка, вошедшая в дом раньше хозяев, обеспечит семье благополучие и покой.
* Трехцветная кошка защищает дом от пожара и других несчастий, а ее владелец никогда не заболеет краснухой.

■ МАЛО ОБЛАДАТЬ ОСТРОУМИЕМ, НАДО ЕЩЕ УМЕТЬ ИЗБЕГАТЬ ЕГО ПОСЛЕДСТВИЙ.

■ РУССКАЯ ВОДКА — ЭТО ВОЛШЕБНЫЙ ЭЛИКСИР, КОТОРЫЙ ДЕЛАЕТ ТЕБЯ ХРАБРЫМ, СИЛЬНЫМ И О-О-ЧЕНЬ МУДРЫМ.

■ ЛУЧШЕ ПЛАКАТЬ У ПСИХОЛОГА, ЧЕМ СМЕЯТЬСЯ У ПСИХИАТРА.

Такой случай — Думай, думай

История чудесного исцеления

Гришка, житель Тульской области, пропил все, что у него было, — дом, хозяйство, небольшой участок земли. Жил в коровнике, спал на соломе, а с голоду не помер лишь благодаря добрым людям, которые время от времени подбрасывали ему кто краюху хлеба, кто кринку молока.

Однажды от непомерного пьянства у Гришки отнялись ноги. Кое-как дополз он до ближайшей церкви и просил подаяние, на которое тут же покупал спиртное. И вот однажды ночью этот опустившийся человек увидел необыкновенный сон. Какой-то строгий седоволосый монах показал ему дивную икону Богородицы, перед которой в чаше сидел младенец Иисус, и сказал: «Иди в город Серпухов в монастырь Владычицы Богородицы. Там есть икона Божией Матери «Неупиваемая Чаша». Отслужи перед ней молебен, и будешь здоров и душой и телом».

Утром Гришка отмахнулся от удивительного сна, как от назойливой мухи. «Здоровье — это, конечно, хорошо, — рассудил он, — но куда ж я пойду, если ноги не ходят, а в кармане пусто. Да и где этот Серпухов находится, поди узнай...» Одним словом, никуда он не пошел.

На следующую ночь старец явился ему снова. На этот раз он еще строже разговаривал с Гришкой. Голос его был подобен грому, и Гришка проснулся весь в поту. Но и после второго раза не пошел он в город Серпухов. Лишь напился больше обычного, чтоб уж точно никаких снов не видеть. Не тут-то было! Грозный монах в третий раз явился непутевому Гришке и строго-настрого приказал исполнить повеление.

Многие годы образ Божией Матери «Неупиваемая Чаша», находящийся в Высоцком монастыре в Серпухове, почитается как чудотворный. Сотни людей, одержимых пьянством и наркоманией, исцелила эта икона.

Утром, едва рассвело, несчастный пьяница на четвереньках отправился в путь. Днем полз, ночью останавливался на постой в домах добрых людей. Они же его и кормили, а иногда даже подвозили до соседней деревни. Однажды, когда Григорий совсем уж умаялся в пути, сердобольная старушка, разрешившая ему заночевать в сенях, чтобы облегчить боль в ногах, растерла страдальцу их какой-то настойкой и уложила на теплую печку. Утром Гришка ощутил в ногах приятное тепло, попробовал встать, и — о чудо! — ему это немного удалось. Так, опираясь сначала на две, а потом на одну палку, он добрался до Серпухова.

Придя в женский Введенский монастырь, Гришка рассказал монахиням о своих сновидениях и попросил отвести его к иконе под названием «Неупиваемая Чаша». Григорий совершил перед ней молебен, как и требовал того грозный старец из сна. Из Серпухова бывший пьяница возвращался совершенно здоровым. Он получил не только исцеление больных ног, но самое главное — излечился от пьянства.

Сейчас к чудотворной иконе тянутся люди со всей России. Родные и близкие страдающих от алкогольной зависимости молят Богородицу об исцелении несчастных. Многие приходят для того, чтобы поблагодарить ее за оказанную милость. Пресвятая Богородица, сам Иисус Христос время от времени являются опустившимся людям и их близким и побуждают ехать в Серпухов за исцелением к чудотворной иконе, которая сейчас находится в Высоцком мужском монастыре.

Ёшкин кот!

ОБЫСКАЛИ, НО ТЕЛЕФОН НЕ НАШЛИ...

В Псковской области неизвестный напал на прохожего, ударил его по голове, а затем отобрал мобильный телефон и скрылся. Потерпевший сразу же обратился в полицию, и вскоре преступника задержали и доставили в дежурную часть, где его опознал ограбленный мужчина. Задержанного обыскали, но телефона не нашли. Тогда полицейские попросили потерпевшего набрать номер своего мобильного. Задержанный заметно начал нервничать и ерзать на стуле. Как выяснилось позже, мобильный находился у него... в заднем проходе!

ПЧЁЛЫ ЗАКУСАЛИ

48-летний Н. из Оренбургской области погиб от укусов пчел. Мужчина скончался от анафилактического шока. Н. и двое его друзей ехали через поле на мотоцикле. Неожиданно на них напал рой пчел, которые покусали мужчин. Двое отделались более-менее легко, а вот Н. скончался через час. Интересно, что сильнейшая аллергическая реакция возможна даже после одного укуса.

Завистливая женщина забрала молоко. Нельзя было показывать, как ребёнок сосёт грудь...

Хочу рассказать о событиях давних лет. В родильной палате нас было пятеро. Одна роженица была необщительная, угрюмая и молча лежала в углу. Молока у меня было много. Доченька не высасывала из одной груди, поэтому каждый раз после кормления я молоко сцеживала и выливала в раковину.

После выписки из роддома както мы с мужем гуляли с дочкой на улице, а навстречу шла та самая угрюмая женщина. Она увидела мою налитую молоком грудь и подбежала с просьбой: «Хоть разочек покормите моего сыночка! У меня мало молока, он не спит, плачет от голода, не прибавляет в весе». Женщина так умоляла меня кормить ее мальчика раз в сутки! И я, наивная, согласилась. Утром в 8.30 та женщина была уже у меня, хотя мы договаривались на 9 часов. Я еще не успела покормить свою дочурку. Женщина сказала, что подождет. Мальчик действительно был голоден. Он цепко ухватился за сосок и выцедил все молоко. Они ушли. Доченька спала, и я с радостью принялась за домашние дела. К 12 часам обратила внимание, что у меня молоко совсем не поступает. Пусто! Как будто я никогда не кормила. Вскоре малышка проснулась, я даю ей грудь, надеясь, что она начнет сосать и пойдет молоко. Но молока не было. Я в ужасе побежала к своему врачу и, рыдая, рассказала обо всем. Врач и говорит: «Что ты наделала! Завистливая женщина забрала у тебя молоко. Нельзя было показывать, как ребенок сосет грудь. Иногда даже родные могут сглазить. Купи селедку, молоко и пиво. Ешь селедку, а молоко разведи с пивом 1:1 и пей».

Я пиво вообще терпеть не могла, а тут еще с молоком — ужасная гадость! Но ради дочурки я была готова на все. На третий день молоко появилось. Но вот что было удивительно: малышка сосала грудь только поздно вечером и ранним утром. А целый день была голодной и кричала. Я даю ей грудь, она выплевывает сосок, а ручонками и ножками отталкивается от меня, заходясь в крике. Молоко у меня постепенно стало убывать, я кое-как докормила ребенка до 6 месяцев. А ту женщину я больше никогда не встречала.

А. М. Ульянова, Знаменск, Астраханская обл.

Чтобы денег было много — Не навреди

Положите в сумку пирожок

НЕ ТРАТЬТЕ ДЕНЬГИ КУДА ПОПАЛО, НЕ ЗАВИДУЙТЕ ЧУЖОМУ ДОСТАТКУ, А ЗАЙМИТЕСЬ ПРЕУМНОЖЕНИЕМ СВОЕГО.

1 Не берите в долг (в кредит) в понедельник. Сами не давайте в долг во вторник и не отдавайте одолженные деньги (кредит) в пятницу. Иначе рано или поздно в расчетах запутаетесь.

2 Если в конце недели в кошельке скопилось много мелочи (до 10 рублей), то в воскресенье надо ее всю потратить или раздать как милостыню, а то вся прибыль будет такой же мелкой.

3 Если хотите просить о повышении зарплаты, то лучше всего обратиться с этим к начальнику в середине дня в среду.

4 Если вы кому-то дали деньги в долг и теперь их вам возвращают, то берите купюры правой рукой, а левую незаметно сложите в кукиш. А если сами брали в долг, то отдавать деньги идите рано поутру.

5 Крупные купюры по возможности старайтесь тратить не разменивая. В старину говорили, что рубли копейками разменивать — к слезам, а крупные банкноты мелкими — к растратам.

6 Не кладите на банковский счет круглую сумму — ее нулевое окончание будет сводить к нулю вашу прибыль.

7 После захода солнца не подметайте в доме, а то вся прибыль уйдет вместе с мусором.

8 Если больших денег давно не было и вы вдруг получили крупную сумму, в тот же день не тратьте ни копейки. Все деньги в дом несите — пусть они там переночуют. На худой конец можно сразу положить их в банк.

9 Старайтесь подавать милостыню женщинам светлыми монетами, мужчинам — желтыми. Купюры лучше вообще не подавать — это к бедности.

10 Если брали у кого-то взаймы посуду или сумку, не возвращайте хозяевам их пустыми — положите монетку или пирожок. Иначе ваши закрома быстро опустеют.

11 Никогда не пересчитывайте при посторонних деньги, хранящиеся в кошельке. Никогда не кладите деньги на обеденный или кухонный стол.

12 Не держите кошелек или бумажник — в том числе и тот, которым вы не пользуетесь — пустыми. Хоть одна монетка в нем всегда должна быть. Да и в карманах одежды лучше чтобы что-то позванивало.

Памперсы в космосе не помогут

КАК БЫ УЧЕНЫЕ НИ СТАРАЛИСЬ СОЗДАТЬ КОСМОНАВТАМ МАКСИМАЛЬНО КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ ЖИЗНИ НА ОРБИТЕ, ПРИВЫКНУТЬ К НЕВЕСОМОСТИ НЕВОЗМОЖНО.

Звездная болезнь

Каждый второй космонавт жалуется на легкое недомогание — головокружение, тошноту, слабость, каждого десятого ломает по-страшному. Космическая болезнь коварна тем, что заранее никто не может сказать, как она проявится у того или иного космонавта. Утешает то, что со временем организм приспосабливается, и болезнь отступает.

Видения

Некоторые космонавты начинают ощущать себя тем, кем не являются на самом деле. Человек словно надевает на себя личину — другого человека, фантастического существа или зверя, в том числе давно исчезнувшего. Некоторые космонавты «превращались» в динозавров и мамонтов, «носились» по лесам и полям, «убегали» от хищников и от людей, охотившихся на них. Другие «улетали» на новые планеты, разговаривали на незнакомых языках, общались с гуманоидами. Вернувшись в свое тело, космонавты во всех подробностях описывали свое новое обличье. Погружение настолько явное, что «проснувшись», человек уверен, будто он действительно был тем существом. Картины-видения были яркими, цветными, запоминающимися. Потом, на Земле, они еще долго преследовали космонавтов. Им чудились звуки из их сна-галлюцинации, слышалась чужая речь, виделись необычные пейзажи.

Где сон, где явь?

Космонавт Василий Циблиев вел себя как будто белены объелся: кричал, метался, выделывал кульбиты ногами. Ему снились совершенно потрясающие, непередаваемые сны. Пересказать их он вообще не мог. Твердил только, что ничего подобного в жизни не видел. Там на орбите порой и не поймешь, где сон, где явь. А вот рассказ космонавта Владислава Волкова: «Внизу летела земная ночь. И вдруг из этой ночи... донесся лай собаки. Может, это голос нашей Лайки попал в эфир и навечно остался спутником Земли? А через несколько секунд стал отчетливо слышен плач ребенка. И какие-то голоса...» Пока этому есть только одно объяснение: в условиях невесомости человеческий мозг подвергается воздействию магнитных полей, радиационного излучения и т. д.

Памперсы не помогут

Пребывание в невесомости — огромный стресс для организма. Даже хорошо тренированным летчикам-космонавтам после возвращения на Землю приходится привыкать к тому, что предметы падают. Поэтому разбитые чашки и тарелки — в порядке вещей еще в течение нескольких месяцев по возвращении домой. Космонавтам приходится заново учиться ходить, принимать пищу, чистить зубы, пользоваться ванной и туалетом. Многие процедуры там, в космосе, выглядят совершенно по-другому. Чтобы почистить зубы, например, приходиться глотать зубную пасту. Ванна — непозволительная роскошь в космосе. Там пользуются влажными салфетками. Унитаз для космонавтов — предел мечтаний. От идеи использовать памперсы отказались. Космический унитаз не сливает воду, как на Земле, а всасывает продукты жизнедеятельности. Чтобы научиться им пользоваться, космонавтам приходится долго тренироваться на Земле. Нужно садиться на толчок аккуратно по центру и «палить» строго в цель. В противном случае промашки на орбите могут привести к большой неприятности.

«Я угощу тебя котлетами с... деревянными корочками»

Мой муж был красивым, умным, добрым, очень порядочным человеком. Подружки мне завидовали. С ним было очень легко. Его смерть для меня стала ударом. Это был конец света. У меня не было сил заплакать, просто не было слез. Время для меня остановилось... Я не то что плакать, даже дышать не могла. Ни для кого не секрет, что покойники приходят к живым во сне. Мой муж приходил ко мне дважды. Я рассказала об этом своей приятельнице. Она сказала, что это плохо, не надо его пускать, а то заболею. И научила меня, что нужно сказать, когда он придет в следующий раз. Но слова нужно выучить четко наизусть, говорить без запинки.

И вот вскоре вижу сон. Темный коридор, я иду по нему. Вдруг передо мной открывается дверь, а в дверях стоит муж. За его спиной яркий свет. Он держится за дверную ручку, улыбается и как бы приглашает меня. Я смотрю на него и говорю: «Ты приходи ко мне во вчерашний день, я угощу тебя котлетами с деревянными корочками». Сказала, как научила приятельница. А дальше... Его лицо исказилось, стало злым, глаза сузились, губы плотно сжались, и он вдруг резко прямо перед моим носом захлопнул дверь. Я проснулась от этого грохота. Больше муж никогда не приходил ко мне во сне. Может, мой опыт общения с покойниками кому-то пригодится. С любимыми трудно расставаться, но надо...

Мария, Пермский край

Кто-то схватил за капюшон и потащил так, что крючок на шубе оторвался

Моя дочь однажды переходила через дорогу. Как только она ступила на проезжую часть, ее кто-то схватил за капюшон и потащил назад, да с такой силой, что крючок на шубе у горла оторвался. Дочь сначала подумала, что это кто-то из знакомых решил поздороваться и поболтать, но повернулась назад, а там — никого! В этот момент слева из-за угла на огромной скорости вылетела машина. Вот и получается, что если бы этот кто-то не оттащил дочь, то случилось бы страшное. Мы думаем, что это был ангел-хранитель.

И. В. Новикова, Оренбург

■ ЕСЛИ ЧТО-НИБУДЬ ПОТЕРЯЕТСЯ, ТО «ПЕРЕВЯЗЫВАЮТ БОРОДУ ЧЕРТУ» — ОБВЯЗЫВАЮТ НОЖКУ СТОЛА ПЛАТКОМ, ГОВОРЯ: «ЧЕРТ, ЧЕРТ, ПОИГРАЙ ДА ОПЯТЬ ОТДАЙ!»

■ НЕ ПРИНЯТО ДАВАТЬ СОЛЬ В ДОЛГ, А ЕСЛИ УЖ ВОЗНИКЛА ТАКАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ, НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ПЕРЕДАВАЙТЕ ЕЕ ИЗ РУК В РУКИ — ПОСТАВЬТЕ НА СТОЛ И ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИ ЭТОМ ЗАСМЕЙТЕСЬ.

Чур вас!

Чистая квартира

Грязь и пыль вызывают аллергию, астму и другие заболевания, а плохая энергетика в квартире провоцирует ссоры, скандалы и другие семейные неприятности. Как сделать квартиру чистой?

* Возьмите толстую чугунную сковороду и пачку крупной соли. Раскалите сковороду, высыпьте на нее полпачки соли и прокалите до потрескивания. Потом возьмите сковороду в правую руку и медленно обойдите с нею всю квартиру (дом) по периметру, в каждом углу ненадолго задерживаясь. Во время проведения ритуала повторяйте молитву «Отче наш».

* Возьмите в 2 раза меньше луковиц, чем у вас в квартире помещений. Очистите их от шелухи и разрежьте каждую луковицу на две половинки. В центре каждой комнаты, ванной, туалета, кладовки, балкона положите по одной половинке разрезанной частью вверх и оставьте на ночь. За ночь каждая половинка притянет всю негативную энергию из комнаты. Утром, не касаясь луковиц голыми руками, соберите их в пакет и выбросьте в мусоропровод. Такую чистку надо проводить не реже 1 раза в месяц.

* Особое внимание уделите зеркалам: периодически мойте их с солью, затем обнесите зажженной свечкой. Зеркала запоминают негативные события, и эту «память» надо регулярно стирать. Зеркало моется так: 3 круга по часовой стрелке, 3 зигзага сверху вниз буквой Z, 3 креста — слева направо.

* Подожгите ветку сухого зверобоя и, когда он начнет дымиться, обходите квартиру по периметру — слева направо. Можно при этом читать: «Трава-удала! Не с земли худой, а с зелена куста. Я тя сбирала, я тя сушила, я тобой зло расшила. Где черта рога, там дым да зола. Кружись, дымок, покажь, где призорок да где черта уголок. Как на чертяку сядешь, так дымком увалишь. Чур его!» Так дымом окуривайте всю квартиру, а потом смотрите: где дым клубами осел, там нехорошая зона. Посмотрите внимательно, может, и подклад какой найдете. Так надо делать до тех пор, пока дым не перестанет оседать в определенных местах.

* Сразу же выбрасывайте из дома всю треснувшую посуду. Любая трещина или скол на посуде излучают сильную негативную энергию. Говорят, что сквозь треснувшую посуду улетучивается благополучие дома.

Самый большой краб в мире

У берегов Австралии был пойман самый большой в мире краб весом 6,8 кг.

Ширина головогруди этого единственного на данный момент экземпляра достигает 38 см. Необычный по виду, но в то же время красивый ракообразный монстр из-за своего огромного размера получил название тасманийский королевский краб. Теперь этот гигант будет расти в Британском аквариуме Sea Life и восхищать посетителей не один год, потому что этот вид крабов живет около 20 лет.

Европейская клиника "Сиена-Мед"
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
уникальная диагностика и лечение детей и взрослых
ПОСЛЕ ТРАВМ, ИНСУЛЬТОВ, ШУМА В УШАХ
ГОЛОВНОЙ БОЛИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ, НЕВРОЗОВ
РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА, ЭПИЛЕПСИИ, ШИЗОФРЕНИИ
т. 8(473) 247-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. www.sienamed.ru
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.
Реклама № 1293

Мир комфорта
Отправка заказов в течение 4 дней!
@ www.mir-comf.ru
Только до 31.05.2013 закажите любые 2 товара со скидкой 7%

Инкубатор с выводимостью 92%?
Чудо-наседка обеспечит:
· автоматический переворот яиц (каждый час);
· оптимальную температуру!
В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп.

Вместимость	Цена
36 яиц (220 Вт)	3650 руб.
63 яйца (220/12 Вт)	4190 руб.
63 яйца (220 В)	3950 руб.
96 яиц (220/12 Вт)	5230 руб.
96 яиц (220 В)	4890 руб.

Срок службы 10 лет. Пр-во Россия. Гарантия 12 мес.
Новинка!
В продаже инкубаторы с цифровым терморегулятором и гигрометром

Ни крыс, ни мышей!
Устали бороться с грызунами? Ультразвуковой отпугиватель — эффективное средство борьбы на площади до 100 м².
Грызуны, облучаемые ультразвуком, испытывают страх и навсегда покидают облучаемое помещение. ЭлектроКот безопасен для человека и домашних животных. Он прост и удобен в использовании, вам нужно только включить его в сеть.

Гарантия 12 мес. Пр-во Россия. Срок службы 10 лет.
Цена — 1630 руб.

Маленький размер груди?
Увеличить грудь без таблеток, кремов и операций поможет миостимулятор для груди. Он:
· увеличит объем груди за 30 дней;
· приподнимет обвисшую, потерявшую форму грудь;
· сделает грудь упругой;
· восстановит грудь после беременности.
Используйте этот шанс!

Проверено 7-летним опытом работы!
Гарантия 3 мес. Срок службы 3 года. Остерегайтесь подделок!
Цена — 2130 руб. Пр-во КНР

Слышать всё!
Проблемы со слухом решит усилитель звука КиберУхо.
С ним вы сможете хорошо слышать все звуки на расстоянии до 20 м! Звуки передаются без искажений. А дизайн и удобное крепление позволят скрыть от всех, что вы пользуетесь усилителем звука. Может также использоваться в театре, на лекциях и пр.
Подарите себе хороший слух!

Гарантия 1 год. Пр-во КНР. Реклама № 1302
Цена — 1630 руб. Работает от батареек

Звоните прямо сейчас! Приём заказов с 6.00 до 21.00 по тел.: 8-800-7000-737 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 54-10-10. Консультации по тел.: 8(8332) 57-28-21, 57-31-24.
610026 г. Киров а/я10, отдел 22. Оплата при получении на почте. Уточняйте информацию о доставке в отдаленные регионы. Сбор за почтовый перевод — 6%. Курьерская доставка по Москве. Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги (ст. 26.1 ФЗ «О защите прав потребителей»).
Доставка по Центральной России и обработка заказов бесплатно!
Перед применением ознакомьтесь с инструкцией и возможными противопоказаниями.
ОГРН 1124345018564 ООО «Компания Мир Комфорта», г. Киров, ул. М. Гвардии, 46, офис 25. Товар сертифицирован!

У некоторых людей шило в попе достает аж до тараканов в голове.

ЕСЛИ...

● Если жена засыпает, не успев мужу сказать «Спокойной ночи!», значит, секс сегодня был просто супер.

● Если лучший отдых — это смена работы, то получается, что лучше всех отдыхает лошадь: то воду возит, то дрова.

● Если каждая вторая твоя мысль кажется гениальной, спрячь подальше бутылку водки и проспись.

● Если вы хотите похудеть, возьмите 3 кг риса, 5 кг творога, 20 кг яблок, 100 кг картошки, 1 кг теста, 30 кг сахара, 40 кг масла, 50 кг мяса и все это кому-нибудь отдайте.

● Если вам не достать запчасти к автомобилю, возьмите лист железа, закройте им с одной стороны светофор — и через минуту у вас будет куча запчастей.

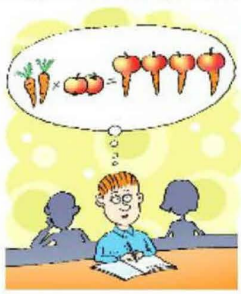
Точно-точно!

Красивой стану!

ПУСТЬ ВОКРУГ ВСЕ БАБЫ СДОХНУТ И ОТ ЗАВИСТИ УМРУТ!

Я решила стать красивой прямо с завтрашнего дня! Уж на то ума и силы точно хватит у меня. Выйду в платье красном, броском, каблучки — ему под стать, будут стразы от Сваровски в декольте моем блистать. На салон все деньги грохну, изведу помады пуд. Пусть вокруг все бабы сдохнут и от зависти умрут! Как царица Клеопатра всех мужчин в себя влюблю. Только это будет завтра. А сейчас уж поздно — сплю.

Правда, завтра я — как белка, накопилась дел гора: провернуть две сложных сделки надо с самого утра. Днем опять не до салона: я с отчетом не в ладу. На работу как горгона без прически я приду. Вечер только остается... (Ох, ищи меня — свищи!) Но тогда ж мне в ночь придется для семьи варить борщи?! Не стоять же в платье броском у плиты и суп варить? Что ж, придется со Сваровски мне опять повременить. Что-то думать я устала, хоть бы выспаться тогда... Послезавтра точно стану Клеопатрой! Навсегда!



Ох уж эти детки!

Что ж ты, Петя?

В нашей школе пятиклассники ставили для первоклашек спектакль «Теремок». Есть там такая сцена, когда лиса крадет петуха. И вот остальные звери бросаются в погоню, отнимают птицу у хищницы, и мышка должна участливо спрашивать:

— Что ж ты, Петя, не встаешь? Звонких песен не поешь?

Вместо этого хвостатая зверушка в облике хрупкой пятиклашки спрашивает:

— Что ж ты, Петя, тут лежишь?

На что петух Петя, не растерявшись, отвечает:

— Вот упал, ядрена мышь!

Анатолий Р., Пенза

Сказочки на новый лад

Курочка Ряба

Жили-были дед да баба, и была у них курочка Ряба. Сунулась как-то поутру баба в курятник — нет курочки. А потом и у соседей куры пропадать стали. Ну сперва-то, конечно, на лису подумали, но лиса к тому времени уже в зоопарке третий срок мотала. В общем, выследили вора, оказалось — коза. Крала и на рынке продавала. Спрашивают ее: как, мол, не стыдно? «А что делать, — отвечает коза. — У меня, между прочим, дома семеро по лавкам, и каждому молока подавай».

Сказка о золотой рыбке

Говорит дед золотой рыбке:

— Бабка просит новое корыто.

— Хорошо, — отвечает рыбка, — будет ей «Лада Калина».

Репка

Посадил дед репку. Следом пришла бабка и вытянула ее. Посадил дед снова. Но нагрянула внучка и тоже вытянула репку. Тогда дед снова посадил много репок. Но пришли Жучка, кошка и мышка, да и вытянули все до одной. Дед почесал в затылке, написал в центр докладную о невозможности произрастания репки в данной климатической зоне. И отправился к руководству за дотацией.

Оторвись по полной!

ПОРУЧЕНИЯ ЖЕН СВОИМ МУЖЬЯМ

— Ты не мог бы сегодня к ужину заработать денег?

***

— Ну вот что ты опять без толку на диване лежишь? Вот, возьми кота, займи его чем-нибудь!

***

— Слушай, я из магазина шла, все руки заняты, очень тяжело, я на первом этаже пакет с водкой оставила, сходи посмотри, как он там, все ли с ним... Да не беги ты в трусах-то!

***

— Покажи мне, пожалуйста, как восстановить стертые SMS-ки в твоем телефоне!

***

— Дорогой, оторви, пожалуйста, ножку от дивана! Ой, то есть попу от телевизора!

***

— Поцелуй меня, пожалуйста, но не так, как в прошлом году!

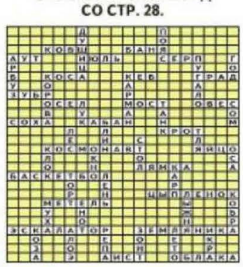
***

— Дорогой, сходи в аптеку, купи чего-нибудь, а то надеть нечего!

***

— Мы нигде не бываем. Ты не мог бы где-нибудь побывать?

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 28.



ОТВЕТЫ НА ЗАДАНИЯ СО СТР. 30.

ГОЛОВОЛОМКА

1.Измена. 2.Мичман. 3.Маркин. 4.Магнит. 5.Симона. 6.Миногa. 7.Цунами. 8.Семина. 9.Малина. 10.Минута.

«НА ЧЕТВЕРЫХ»

Против часовой стрелки: 1. Общежитие. 2.Перепонка. 3.Горожанин. 4.Пораженец. 5.Состояние. 6.Сокровище. 7.Синтетика. 8. Переправа. 9.Клинопись. 10.Кормилица. 11.Преферанс. 12.Опричнина.

По часовой стрелке: 1.Отражение. 2.Поражение. 3.Гармоника. 4.Пословица. 5.Секретарь. 6.Синоптика. 7.Сардоникс. 8.Прилипала. 9.Корневище. 10.Клетчатка. 11.Парижанин. 12.Отщепенец.

АНАГРАММЫ

1.Бакалавр. 2.Частушка. 3.Супостат. 4.Собрание. 5.Абориген. 6.Балансир. 7.Валторна. 8.Ресторан. 9.Ответчик.

«СПАГЕТТИ НА УШАХ»

1.Ершов. 2.Грива. 3.Украшение. 4.Аккордеон. 5.Шкура. 6.Шквал. 7.Квадрат. 8.Оркестр. 9.Донжуан. 10.Манжета. 11.Стрелок. 12.Ситечко. 13.Стрепет. 14.Таверна. 15.Экватор. 16.Команда. 17.Энтузиаст. 18.Мемуары. 19.Адвокат. 20.Мотокросс. 21.Шрифт. 22.Нимфа. 23.Груша. 24.Лапша.

ЯПОНСКИЙ КРОССВОРД

Под углом 40°

Олень и Дима

Эта история случилась в прошлом году. Мы, компания студентов из России, сняли небольшой домик в Поконо — лесистая местность под Нью-Йорком, чтобы весело отпраздновать Новый год. Нас предупредили, что в тех местах олени не редкость. Их много, и они совсем не боятся людей. Когда мы прибыли на место, то видели их вдали. Поэтому, когда в три часа ночи Дима сказал: «Я пойду покормлю оленя», мы не слишком удивились. Возможно, наша способность удивляться была притуплена некоторым количеством спиртного. Отпраздновали, так сказать, прибытие на место. Взяв пакет грибов из холодильника, Дима скрылся за дверью.

Появился он часа два спустя. На лице сияла улыбка. Взгляд его был просветленным.

— Ребята, — сказал он, — представляете, я кормил оленя! Он брал у меня грибы с руки вельветовыми губами.

Дима так светился счастьем, и его голос не оставлял никаких сомнений, что так и было.

Наутро, выйдя из дома, мы обнаружили на снегу кривую цепочку Диминых следов. Они вели за угол дома. Заканчивались следы у пластиковой скульптуры оленя. А вокруг нее были разбросаны грибы.

Денис Ш., Тверь

Рассказик

Разговор двух малознакомых женщин: «Кем работаешь?» — «Из лохов мужиков делаю». — «Э-э, женщина легкого поведения, что ли?» — «Сама ты женщина легкого поведения, а я мужской парикмахер!»

Будет как надо!

ВЫ БЫ ВИДЕЛИ ЕГО — НЕ ДИРЕКТОР, А КОНФЕТКА! МОЛОД, ЗДОРОВ! ДОРОГОЙ КОСТЮМ, БЛЕСК В ГЛАЗАХ, АКТИВНОСТЬ В ДВИЖЕНИЯХ. А КАК ОН ГОВОРИТ...

Наконец-то мы, жильцы дома номер 37, что по улице Тимати, рассудились со старой управляющей компанией и выбрали себе новую. И теперь она будет ремонтировать наш многострадальный дом. Прежняя жилуправа совсем не занималась ремонтом, а только брала с нас квартплату, но с этой все будет не так. На эту мы очень даже надеемся, особенно на ее директора.

Вы бы видели его — не директор, а конфетка! Молод, здоров! Дорогой костюм, блеск в глазах, активность в движениях. А как он говорит...

Тут было у нас собрание.

— Я ваш дом во как отремонтирую! — сказал он.

Так сказал, что нас, жильцов, аж в пот бросило. И мы ему поверили. Этот отремонтирует! Наконец-то! Наконец-то трубы в наших квартирах перестанут течь, канализация вонять, батареи начнут греть! Наконец-то наш дом преобразится: оштукатурят и побелят фасад, залатают крышу, поправят сливные трубы, кривые, как турецкая сабля. Наконец-то!

— Наконец-то вы наш дом отремонтируете? — спросили мы как отца родного директора этой маленькой, но с очень шикарным офисом жилконторы.

— Я ваш дом во как отремонтирую! — сказал он и похлопал некоторых из нас по вспотевшей спине. — Еще бы, — добавил он и потрепал вспотевшие щечки сухонькой старушки из 92-й.

— Наконец-то! — радостно закричали мы, выпустив весь воздух из своих легких.

— Отремонтирую, дети мои! — положа руку на сердце, поклялся директор и сел в свой лимузин.

Не лимузин, а конфетка! И директор — конфетка! Мы махали платочками и умиленно сушили слезы под глазами.

И только один человек нас немного расстроил — это пьяный сантехник из этой самой жилуправы.

Он сплюнул папиросу нам под ноги и нехорошо оскалился:

— Хе! Дурачки! Не он ваш дом будет ремонтировать, а вы его особняк. Че вылупились? Наш директор особняк себе купил — восемнадцатый век! Там ремонту — у-у-у-у! А где денежки на него взять, как не у вас? Хе! Дурачки!

Сказал, закурил по-новой и пошел. Гад.

А мы, хоть и стояли в полной тишине часа два, все равно не поверили ему. Вот.

Олег Пряничников

Рассказики

Муж с женой гуляют на высоком берегу реки. Жена спрашивает мужа: «Скажи, дорогой, что бы ты сделал, если бы я упала в речку?» — «Побежал бы в соседнее село за помощью». — «Но это же далеко!» — «Для тебя, любимая, я бы и дальше побежал!»

В селе один сосед говорит другому: «Я прочитал, что на развитие села в России собираются выделить 42 миллиарда рублей!» — «Это как? Деньги будут разбрасывать над селами с самолета, что ли?» — «Ага. И их опять сдует ветром в Швейцарию и Лондон...»

Выписки из историй болезни

У больного обнаружено несварение картошки.

Температуру сбивали встряхиванием градусника.

Диагноз рваная рана пасти и колотая рана моргал.

Отказался закрыть один глаз под предлогом того, что не хочет спать...

Больной заявил, что мочеиспускание у него в последнее время сопровождается нестерпимым удовольствием...

До поступления в нашу клинику больной проходил обследование у инопланетян. В выданной ему справке написано: «Билет автобусный, проезд в один конец».

Больная от лечения отказалась, мотивируя это слабым здоровьем, а таким же тем, что она не больная, а маляр...

Перед смертью больной выглядел молодцом, ни на что не жаловался. Такое состояние продолжилось и после смерти больного.

Скромность, украшающая человека, называется бижутерией.

ЛАПША
из писем читателей

Главное, быть всегда накормленным и удовлетворенным. И неважно, какое заключение напишет психиатр твоей жене, может, оно и не сбудется.
Геннадий, Курская обл.

Я мужчина крепкий, выполняю, кроме жены, и несколько внеспружеских долгов.
Алексей, Ростов-на-Дону

Я ревнива. Патологически. Вида могу не подать, но внутренне — у-у-ух! Ревную маму к невестке и даже нашего кота — к соседской кошке.
Ольга Н., Липецк

Стираю руками, потому что муж не любит, как пахнет белье, выстиранное в машинке.
Татьяна, Екатеринбург

ТОЛЬКО РОССИЯНИН СНАЧАЛА ОБУЕТСЯ, А ПОТОМ БЕГАЕТ ПО ДОМУ И ВЫКЛЮЧАЕТ СВЕТ.

Польза хозяйственного мыла

● Хозяйственное мыло прекрасно дезинфицирует. Обрабатывайте мыльным раствором поверхности на кухне, раковины, ванную. Замачивайте на ночь в воде с разведенным хозяйственным мылом зубные щетки, а утром перед использованием тщательно промывайте. Бактерии, вызывающие болезни и воспаление полости рта, погибают.

● Мыло устраняет воспаление после депиляции. Просто намыльте участок тела после бритья — и никакого раздражения на коже не возникает.

● Обожглись? Сразу натрите обожженное место хозяйственным мылом. Покраснение и жжение быстро пропадают, и волдыри не появляются. Так же мыло используют от синяков и ссадин. Даже прыщики, если сразу после обнаружения подсушить хозяйственным мылом, проходят за несколько часов.

Сода поможет сэкономить деньги

В КАЖДОМ ДОМЕ МНОГО БАНОЧЕК С ЧИСТЯЩИМИ СРЕДСТВАМИ. ПОПРОБУЙТЕ ЗАМЕНИТЬ ИХ СОДОЙ.

*** Чистим ванну, раковину и кафель.** В 1/3 стакана пищевой соды добавьте немного жидкого мыла, чтобы получилась кашица. Нанесите ее на губку, почистите грязную поверхность и оставьте на 5 минут. Если сантехника очень грязная, вместо мыла используйте стиральный порошок.

*** Моем посуду.** Не выбрасывайте обмылки! Лучше поместите их в пластиковую бутылочку и залейте горячей водой — получится желеобразный мыльный раствор. Добавьте в него пищевую соду. В этом средстве для мытья посуды нет вредных химических веществ. Если в этот раствор добавить немного нашатырного спирта, им можно мыть любые поверхности, окрашенные масляной краской: пол, стены, оконные рамы.

*** Чистим ковер.** Пищевую соду можно использовать и как очиститель, и как дезодорант, особенно, если в доме есть домашние животные. Рассыпьте соду по ковру, из пульверизатора равномерно разбрызгайте на него воду так, чтобы только слегка смочить соду. Оставьте на ночь, а утром остатки соды сметите веником и пропылесосьте ковер.

*** Чистим трубы.** В засорившийся сток засыпьте 1/2 стакана пищевой соды и тоненькой струйкой туда же влейте 1/2 стакана 3%-ного уксуса. Оставьте на 20 минут, затем смойте водой. Даже самый сильный засор прочищается.

*** На кухонной плите загорелся жир?** Присыпьте пламя порошком соды. Воду использовать нельзя ни в коем случае!

*** Детям на радость.** Безвредный пластилин можно получить, смешав 100 г пищевой соды с 50 мл воды и 1 стаканом крахмала. Если дать вылепленной фигурке подсохнуть, она сохранится на долгие годы.

*** Избавляемся от копоти.** 2 ст. ложки соды смешайте с 1,5 стакана горячей воды. Полученную смесь с помощью губки нанесите на закопченные поверхности, смойте через 5-7 минут. Закоптилась сковородка? Насыпьте в раковину 2/3 стакана соды, залейте водой так, чтобы она покрывала сковороду, и оставьте на ночь.

*** Удаляем восковые пятна.** Приготовьте пасту консистенции жидкой сметаны из хозяйственной соды и воды. Толстым слоем нанесите на пятно. Когда паста высохнет, промойте водой. Также этот способ можно использовать для удаления краски.

О герани

ОШИБКИ В УХОДЕ ЗА ЭТИМ ЦВЕТКОМ МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ ПО ЕГО ВНЕШНЕМУ ВИДУ.

*** Желтеющие нижние листья.** Причина: если листья остаются упругими или у них сохнут только края — причиной является недостаток влаги. Если листья вялые или загнивают — дело в избытке влаги. В обоих случаях листья могут опадать.

*** Покраснение краев листьев.** Причина: слишком низкая температура. Отодвигайте горшок подальше от окна в морозные ночи.

*** Потемнение основания стебля.** Причина: заболевание черной ножкой. Заболевшее растение уничтожают. В дальнейшем используйте простерилизованную почву и избегайте ее переувлажнения.

*** Оголенные стебли, опадение нижних листьев.** Причина: недостаток света — пеларгонии светолюбивы.

*** Водянистые мягкие подушечки на листьях.** Причина: отек — незаразная болезнь, связанная с переувлажнением почвы. Уменьшите полив.

*** Серая плесень на листьях.** Причина: серая гниль, вызываемая грибком Botrytis; возникает при переувлажнении почвы. Заразная болезнь — удалите пораженные листья, обработайте системным фунгицидом, лучше проветривайте помещение и уменьшите полив.

*** Гниль корня и стебля.** Причина: поражение грибком из-за переувлажнения почвы. Избегайте стоячей воды и использования удобрений с высоким содержанием азота.

*** Пятна ржавчины на листьях.** Причина: грибковые микроорганизмы. Практикуйте очистку посадок, пропалывая сорняки и удаляя увядшие растения; следите, чтобы почва хорошо просушивалась, и избегайте верхнего полива.

*** Фиолетово-коричневые повреждения с углублениями.** Причина: насекомые. Соблюдайте аккуратность при обработке листьев, стеблей и черешков растения. Вовремя уничтожайте больные растения, контролируйте рост и пропалывайте сорняки. Своевременная борьба с насекомыми поможет избежать распространения болезни.

ЕСЛИ НА ГЕРАНИ ОТСУТСТВУЮТ ЦВЕТКИ, А РАСТЕНИЕ ВЫГЛЯДИТ ЗДОРОВЫМ — ВИНОВАТ СЛИШКОМ ТЕПЛЫЙ ВОЗДУХ. ЧАЩЕ ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ И ОПРЫСКИВАЙТЕ РАСТЕНИЕ

Пригодится

СТИРАЕМ ШЕРСТЬ И ШЁЛК ГОРЧИЧНЫМ ПОРОШКОМ

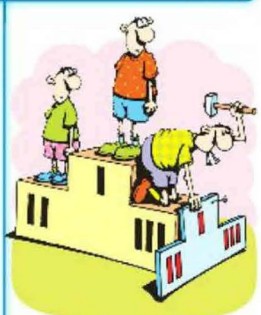
Шерстяные и шелковые вещи он выстирает лучше самых универсальных порошков, ведь мельчайшие частицы, которые входят в состав порошков, с трудом вымываются при ополаскивании, а затем разъедают ткань. Так что смело смешивайте 1 стакан горчичного порошка с водой до консистенции густой сметаны. Полученную массу протрите сквозь сито в 10 л теплой воды (полное ведро) и дайте настоятся раствору 2 часа. В этом настое и стирайте, мыла и других моющих средств при этом не требуется. Полоскать лучше в прохладной воде: шерсть — с добавлением нашатырного спирта (1 чайн. ложка на 10 л воды), а шелк — с добавлением уксуса (5 ст. ложек на 10 л воды). При стирке горчицей ткань практически не садится и не линяет.

КАК БОРОТЬСЯ С МОЛЬЮ?

Лучшее средство — мороз и солнце. Личинки моли не переносят отрицательных и высоких температур. Так что просушивание шубы на морозе избавит ее от моли и жучков-кожеедов. Спасти шерстяные вещи также помогут утюги с отпаривателями. Ни в коем случае не стоит использовать бабушкины запасы нафталина, его пары токсичны. Что касается химических средств защиты от моли, то перед использованием внимательно прочтите инструкцию по их применению. У аллергиков и астматиков эти средства могут вызвать нежелательные реакции. Обработка меховых изделий аэрозолями должна производиться только на балконе с использованием респиратора.

ИЩИТЕ ПОЛОТЕНЦА ИЗ ЧИСТОГО ХЛОПКА

При покупке махровых полотенец недостаточно, чтобы они были мягкими на ощупь. Важно, чтобы хорошо впитывали воду. Ищите полотенца из чистого хлопка, лучше из Египта или Пакистана. И еще взвесьте несколько полотенец в руках и выберите из одинаковых по размеру самое тяжелое. Длина ворса у качественного полотенца должна быть примерно 5 мм. Слишком длинный после нескольких стирок может повредеть, короткий же плохо впитывает влагу.



■ ЕСЛИ ВАМ ЛЕНЬ МЫТЬ ПОСУДУ, НАУЧИТЕСЬ ХОТЯ БЫ ВЫЛИЗЫВАТЬ ТАРЕЛКИ ПОСЛЕ ЕДЫ!

■ РАБОТА, РАБОТА, УЙДИ НА ФЕДОТА, С ФЕДОТА НА ЯКОВА, С ЯКОВА НА ВСЯКОГО... ЗАРПЛАТА, ЗАРПЛАТА, ПРИДИ ОТ КОНДРАТА, ПРИДИ ОТ ЯКОВА, ПРИДИ ОТ ВСЯКОГО.

БЕЗУПРЕЧНЫЕ Гербекстра ПЯТОЧКИ

Ноги – это то, что носит нас по свету каждый день в течение жизни. Если с ними возникают проблемы – это существенный дискомфорт. Недаром в изнеженной старой Европе давно и эффективно процветает такое направление медицины, как подиатрия. А подиатры – это такие врачи, которые занимаются только здоровьем ступней и ногтей. В одной только маленькой Австрии, например, более 1700 подиатрических кабинетов. Но корнями медицинский уход за ногами уходит далеко на юго-восток, в Индию. Индия – родина самой древней медицинской науки АЮРВЕДЫ, и самые древние из работающих ныне рецептов – аюрведические.

Крем «ПЯТОЧКИ» аюрведической серии «ГЕРБЕКСТРА» один из самых известных россиянам примеров самых древних, проверенных временем и 100% растительных рецептур кремов, незаменимое средство при натоптышах, сухости кожи, синдроме диабетической стопы.

Крем «Пяточки» не содержит мочевины и других компонентов, традиционно используемых западными косметологами с целью увлажнения кожи. Именно определенное сочетание традиционных индийских аюрведических растений – барбариса остистого, дживанти, – содержащих фруктовые кислоты, воски, витамины и эфирные масла, позволяет создавать крема мягкого природного действия с высокой эффективностью.

Крем «Пяточки» не только избавляет от мозолей, натоптышей, трещин стоп, он снимает воспаление и боли, восстанавливает обменные функции кожи стоп, возвращает им «второе дыхание». Антисептическое действие перечисленных растений распространяется на бактерии и грибки стопы, межпальцевых промежутков. Используя **крем «Пяточки»**, вы получаете действительно безупречные, ухоженные ножки без химических пилингов и дорогих походов к косметологам, не выходя из дома. Достаточно дойти до аптеки и спросить **крем «ПЯТОЧКИ»** у фармацевта!

Крем для ног «Пяточки» на натуральной основе можно приобрести:
в сети магазинов: **«Закрома»**, **«Копейкин-Дом»**, **«Зодиак»**,
в сети аптек **«Медчеста плюс»**, а также в любых других аптеках города.
Регистрационный номер декларации о соответствии № ТС RU Д-IN.ПЛ05.В.00440 от 04.09.2012 г.
ООО "Парус фарма", 117485, г. Москва, ул. Бутлерова 2-3, ОГРН 1057746588232. Косметическое средство.

РЕКЛАМА № 12161

Телефон «горячей линии»: **8-800-555-85-54** (звонок по России бесплатный,
часы работы: пн-пт – 10.00-18.30; сб, вс – выходной) **www.paruspharma.ru**

Слаще мёда, мягче пуха

Круглый-круглый, сладкий-сладкий,
С полосатой гладкой кожей,
А разрежешь — посмотри:
Красный-красный он внутри.

Гусенок купается,
Из рук вырывается,
Часто на берег глядит.

Травка та растет на склонах
И на холмиках зеленых.
Запах крепок и душист,
А ее зеленый лист
Нам идет на чай.
Что за травка, отвечай?

Туда отправлюсь утром ранним,
Там долго веником хлещусь.
Зовется русской эта...
И в ней в парной
Я окажусь.

Днем — обручем,
Ночью — змеей.

На малину налетели,
Поклевать ее хотели,
Но увидели урода —
И скорей из огорода!
А урод стоит на палке,
С бородою из мочалки.

Осень придет,
А за ней и зима,
А перед летом —
С ручьями весна.
Если все месяцы
Вместе собрать,
Как одним словом
Их можно назвать?

Голодна — мычит,
сыта — жует,
Малым ребяткам
молочка дает.

Шайба, видимо, устала,
Не дают совсем вздремнуть.
На трибуны убежала,
Чтоб немного отдохнуть.

Штучка-одноручка,
носик стальной,
хвостик деревянный.

Жаркий, знойный, душный день,
Даже куры ищут тень.
Началась косьба хлебов,
Время ягод и грибов.
Дни его — вершина лета.
Что, скажи, за месяц это?

Потайная кладовка
У всякой обновки:
Тут и винтик, и пятак,
И просто так.

По силам было горбуну
Хлеба в седую старину
С нив убрать вручную.
Решая непростую
Из года в год задачу,
Не мог он жить иначе.

На дворе переполох —
С неба сыплется горох.
Съела шесть горошин Нина,
У нее теперь ангина.

Тот экипаж, наверно, ты узнал:
В нем Шерлок Холмс когда-то разъезжал.

Ползет черепаха —
стальная рубаха,
Враг — в овраг,
и она где враг.

За корягами и пнями
Стоит огромный дом с усами.
Все, что мимо проплывает,
Дом с усами все глотает.

Бородат, гриваст, вынослив,
Иву вмиг согну в дугу.
И рогами пень подбросить
Выше дерева могу.

У него большие уши,
Он хозяину послушен.
И хотя он невелик,
Но везет, как грузовик.

Золотистый и полезный,
Витаминный, хотя резкий,
Горький вкус имеет он:
Обжигает — не лимон.

Над рекой поперек
Великан врастяжку лег.
Через реку по спине
Он ходить позволил мне.

В поле у дорожки
Качаются сережки.
И каждая из золота,
На веточке приколота.

Муравьев тепло встречая
Под высоким сосняком,
Мы всегда их угощаем
Нашим сладким молоком.

Деревянные рожки,
Железные ножки,
Шла — ковыряла,
Спину гнуть заставляла.

Дом со всех сторон открыт,
Он резною крышей крыт.
Заходи в зеленый дом,
Чудеса увидишь в нем.

Возле дуба острым рылом
Деловито землю рыл он.
Я пугать его не стал,
Очень грозен был...

Что на сковороду наливают
Да вчетверо сгибают?

Модница крылатая,
Платье полосатое.
Ростом хоть и кроха,
Укусит — будет плохо.

У него четыре ножки —
Не такие, как у кошки.
У него еще есть шляпа —
Не такая, как у папы.

Сделал дыру,
Вырыл нору,
Солнце сияет,
А он не знает.

Он не летчик, не пилот,
Он ведет не самолет,
А огромную ракету.
Люди, кто, скажите, это?

Овечка вновь из поговорки
Заплачет громко, очень горько.
Кто ж такое сделать мог?
Выдрал шерсти целый...

День за днем идет кино
На экране этом.
Солнца, зелени полно
На экране летом.
А зимой — синеет лед,
Снег летит играя.
Фильм идет, идет, идет,
Без конца и края.

Может и разбиться,
Может и свариться.
Если хочешь, в птицу
Может превратиться.

Чтобы метким был бросок,
Высоким должен быть игрок.
Как вид спорта называют,
Где в корзину мяч бросают?

Сладок, нежен и воздушен,
Он порою всем вам нужен.
Ни одно ведь торжество
Не проходит без него.

У меня такой обычай
(Соблюдай его везде):
Перед тем, как съесть добычу,
Полощу ее везде.

Слаще меда, мягче пуха.
«Отдохни!» — все шепчет в ухо.
Тот, кто будет с ней дружить,
Будет очень плохо жить.

Все вместе мы пошли в поход,
И каждый свой рюкзак несет.
Только отстает Светланка —
У рюкзака ослабла...

Неспроста хвостом виляю
В толще сумрачной воды.
Я хвостом определяю
Вкус попавшейся воды.

Злее прочих змей бываю,
Но при встрече в рост встаю.
Тут же шею раздуваю,
Знак «Опасность!» подаю.

Рассыпала Лукерья
Серебряные перья,
Закрутила, замела,
Стала улица бела.

Летом много их бывает,
А зимой все вымирают,
Прыгают, жужжат над ухом.
Как они зовутся?

Круглая, да не мяч,
Желтая, да не масло,
Сладкая, да не сахар,
С хвостиком, да не мышь.

На припеке у пеньков
Много тонких стебельков.
Каждый тонкий стебелек
Держит алый огонек.
Разгибаем стебельки —
Собираем огоньки.

Гуляю я и в дождь, и в зной,
Характер у меня такой.

Был белый дом, чудесный дом,
Но что-то застучало в нем,
И он разбился, а оттуда
Живое выбежало чудо.

На белом просторе
Две ровные строчки,
А рядом бегут
Запятые да точки.

Сам вагон открыл нам двери,
В город лестница ведет.
Мы свои глазам не верим:
Все стоит, она идет.

С бородою, а не старик,
С рогами, а не бык,
Не конь, а брыкается,
Доят, а не корова,
С пухом, а не птица,
Лыко дерет,
А лаптей не плетет.

Лист — горбочком, с желобочком,
Шипы имеет, а ранить не умеет,
Зато лечит нас
В любой час.

Это старый наш знакомый:
Он живет на крыше дома —
Длинноногий, длинноносый,
Длинношеий, безголосый.

Я соткано из зноя,
Несу тепло с собою,
Я реки согреваю,
«Купайтесь!» — приглашаю.
И любите за это
Вы все меня, я...

Ветерок-пастушок
Затрубил в свой рожок.
Собрались овечки
У небесной речки.

Вот так чудо в новом роде:
Рыбы нет на огороде,
А ее добыли,
В банки разложили.

От прыщей

НАСТОЙ КАЛЕНДУЛЫ

1 ст. ложку соцветий календулы залейте 200 мл горячей воды. Настаивайте 30-40 минут, перед применением процедите. Протирайте лицо утром и вечером.

МАЗЬ ИЗ ЛИСТЬЕВ МАЛИНЫ

Хорошо промойте листья малины, ошпарьте кипятком и остудите. Отожмите сок и разотрите с мягким сливочным маслом так, чтобы получилась густая кремообразная масса. Смажьте прыщи полученной мазью на несколько часов и вытрите ватным диском.

ОТВАР БЕРЁЗОВЫХ ЛИСТЬЕВ

Залейте 2 ст. ложки березовых листьев 1 стаканом кипятка, кипятите 5 минут, накройте крышкой и оставьте на 30 минут. Полученным отваром протирайте проблемную кожу несколько раз в день. По такому рецепту можно приготовить отвар из листьев грецкого ореха, который также поможет избавиться от прыщей.

Если руки покрылись морщинками

ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЕ КРЕМЫ И МАСКИ ДЛЯ КОЖИ РУК МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ТЕХ ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ ЕСТЬ В ВАШЕМ ХОЛОДИЛЬНИКЕ.

* Смешайте по 1-2 ст. ложки кефира (ряженки, сметаны) и растертого в кашицу банана с 1 ст. ложкой растительного масла (если маска со сметаной, то масла не надо). Нанесите на руки, наденьте полиэтиленовые или хлопчатобумажные перчатки, через полчаса маску смойте.

* Сделайте смесь из 1-2 ст. ложек творога, 1-2 ст. ложек очень крепкого зеленого чая и 1 чайн. ложки сливочного (можно и растительного) масла. Нанесите на руки на 20 минут, затем смойте теплой водой.

* Смажьте руки 1 чайн. ложкой жидкого меда. Помассируйте сначала правую руку, затем левую, потом наложите руки друг на друга, чтобы прилипли. Поочередно то ладошками, то тыльной стороной тихонько «отдирайте» их друг от друга. Проделайте это пару минут, затем смойте.

* Если руки стали покрываться морщинами и кожа потеряла эластичность, то просто втирайте в них смесь из 1 ст. ложки сока лимона и одного яичного желтка (все хорошенько взбейте).

* Запарьте 2 ст. ложки овсяных хлопьев, добавьте к ним пару ложек натертого яблока (грушу, банан, виноград), нанесите на руки и помассируйте их пару минут, а через 10 минут смойте.

* Нанесите на руки майонез (лучше тот, где меньше уксуса), наденьте перчатки, через 10 минут смойте.

* Если руки покрылись трещинками, раздражены, поможет кофейная гуща. На пять минут нанесите ее толстым слоем на кожу, затем смойте и смажьте руки любым кремом.

Н. С. Коваль, косметолог

Проверено на себе

Сделала маску из изюма, и волосы перестали выпадать

Горсть изюма (желательно светлого) положите в эмалированную посуду и залейте 0,5 л кипятка. Плотно закройте крышкой и варите 15 минут на слабом огне, после чего дайте настояться 2 часа, чтобы изюм разбух. Затем процедите отвар в отдельную посуду — жидкость пригодится для приготовления маски. Изюм протрите, чтобы получилась кашица, и положите в керамическую посуду. Добавьте 1 желток, 1 чайн. ложку жидкого меда, 1 чайн. ложку персикового масла (продается в аптеке), 1/2 чайн. ложки соли (соль растворите в отваре изюма) и все тщательно перемешайте. Если смесь получится очень густая, добавьте немного отвара и размешайте. Перед мытьем головы нанесите маску на волосы, оберните полотенцем. Через 40 минут вымойте голову мягким шампунем для вашего типа волос, а затем ополосните подкисленной водой (1 чайн. ложка лимонной кислоты на тазик воды). Такую маску желательно делать 1 раз в неделю в течение 1,5 месяца.

И. Новикова, Астрахань

Освежающая маска «Долой морщинки!»

Порошок куркумы на кончике ножа смешайте с 1 ст. ложкой сметаны. Если кожа жирная, подойдет 10%-ная, а если сухая — 25-30%-ная. Нанесите смесь на лицо на 15 минут, затем смойте теплой водой. Маску лучше делать в выходные, потому что куркума может оставлять желтоватые следы на коже. Наутро они смоются, и вместе с ними исчезнут морщинки вокруг глаз, кожа лица посвежеет, станет мягкой и эластичной.

О. Ломоносова, Пермский край

Калина и овсянка избавили от прыщиков

Хочу рассказать, как я избавилась от прыщиков. Утром и вечером, умывшись, я брала несколько ягод калины и мазала лицо, избегая области вокруг глаз. Два раза в неделю делала очищающую маску: 3 чайн. ложки смолотых в муку овсяных хлопьев смешивала с 1 чайн. ложкой соды, разводила кипяченой водой до кашицы и наносила ее на лицо, протирая проблемные места. Очень скоро мое лицо очистилось, а кожа стала здоровой.

И. Романовская, Воронежская обл.

Сам себе косметолог

Как оживить волосы

Если вы регулярно пользуетесь средствами для укладки, мойте голову ежедневно, предварительно расчесав волосы.

* Ополаскивайте волосы отваром лаврового листа, чтобы придать им густоты. Чтобы приготовить отвар лавра, горсть листиков кипятите в 1 л воды около 15 минут. Полученным отваром ополаскивайте волосы после мытья. Можно добавить в отвар несколько капель эфирного масла чайного дерева.

* Темным или светлым пивом (в зависимости от цвета волос) ополаскивайте волосы после мытья. Безусловно, запах будет специфический, но волосы приобретут блеск, густоту и красивый вид.

* Медовая маска с ромашкой — отличное средство для ухода за безжизненными, тусклыми волосами. 2 ст. ложки сухой ромашки залейте 1/2 стакана кипятка и выдержите на водяной бане 15 минут. Остудите, процедите и добавьте 1 ст. ложку жидкого меда. Вымытые волосы слегка подсушите полотенцем и нанесите медово-ромашковую смесь на полчаса. Ополосните волосы теплой водой с добавлением 1 ст. ложки уксуса. Процедуру проводите 1 раз в неделю.

* Смешайте 1 ст. ложку оливкового, касторового или репейного масла и 1 сырой желток. Нанесите смесь на волосы и оставьте на 2-3 часа. Затем смойте при помощи шампуня теплой водой.

* 2 ст. ложки лимонного сока взбейте с таким же количеством растительного масла. Нанесите на волосы на 1 час, после чего смойте при помощи шампуня.

* В свежеотжатый виноградный сок добавьте 1 ст. ложку меда и столько же растительного масла. Перемешайте и нанесите на волосы на 20 минут, после чего смойте.

* Смешайте в равных пропорциях мед, дрожжи, немного разведите теплой водой до получения кашицы. Оставьте смесь для брожения, а затем нанесите на 1 час, аккуратно распределив маску по длине волос, после чего смойте.

Крем для Нефертити

И 100 лет назад женщины хотели выглядеть красиво и молодо, поэтому заботились о своей коже не меньше, чем современные красавицы.

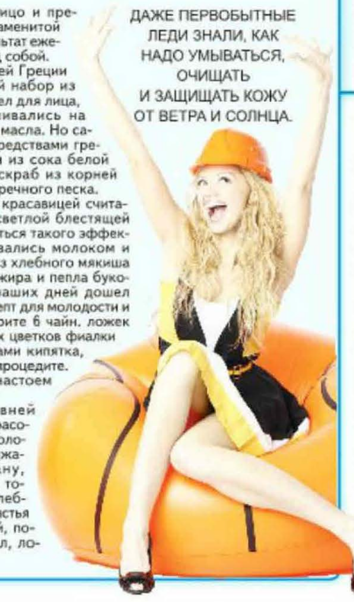
Совершенное лицо и прекрасная фигура знаменитой Нефертити — результат ежедневной работы над собой.

У женщин Древней Греции был косметический набор из ароматических масел для лица, которые изготавливались на основе оливкового масла. Но самыми любимыми средствами гречанок были лосьон из сока белой лилии и лотоса и скраб из корней хлебного дерева и речного песка.

В Древнем Риме красавицей считалась женщина со светлой блестящей кожей. Чтобы добиться такого эффекта, римлянки умывались молоком и применяли кремы из хлебного мякиша и молока, козьего жира и пепла букового дерева. До наших дней дошел древнеримский рецепт для молодости и сияния кожи. Заварите 6 чайн. ложек стеблей и растертых цветков фиалки душистой 2 стаканами кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Протирайте лицо настоем 3 раза в день.

Женщины Древней Руси, заботясь о красоте, использовали молоко, простоквашу, ржаной хлеб, сметану, хлебный квас, мед, толокно, а также целебные растения — листья ромашки, зверобой, подорожник, чистотел, лопух, крапиву, мяту.

ДАЖЕ ПЕРВОБЫТНЫЕ ЛЕДИ ЗНАЛИ, КАК НАДО УМЫВАТЬСЯ, ОЧИЩАТЬ И ЗАЩИЩАТЬ КОЖУ ОТ ВЕТРА И СОЛНЦА.



■ **СПРАВИТЬСЯ С ВЕСНУШКАМИ** ПОМОЖЕТ СВЕКЛА. ОНА ОТБЕЛИВАЕТ КОЖУ И НЕМНОГО ЗАЩИЩАЕТ ОТ УЛЬТРАФИОЛЕТОВЫХ ЛУЧЕЙ. ПРОТИРАЙТЕ УТРОМ ЛИЦО И ЗОНУ ДЕКОЛЬТЕ КУБИКАМИ ЛЬДА ИЗ СВЕКОЛЬНОГО СОКА.

■ **ОЧИСТИТЬ И ПОДТЯНУТЬ КОЖУ,** А ТАКЖЕ СНАБДИТЬ ЕЕ ВИТАМИНАМИ ПОМОЖЕТ МЕДОВЫЙ ПИЛИНГ. СМЕШАЙТЕ 5 ЧАЙН. ЛОЖЕК МЕДА С 1 ЧАЙН. ЛОЖКОЙ СОЛИ. СМЕСЬ НАЛОЖИТЕ НА ЛИЦО И ЧЕРЕЗ 10-15 МИНУТ СМОЙТЕ БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ ТЕПЛОЙ ВОДЫ. ПРОЦЕДУРУ ДЕЛАЙТЕ НЕ ЧАЩЕ ДВУХ РАЗ В НЕДЕЛЮ.

Рецепты народной медицины

● **Для роста ногтей.** Смешайте 1 чайн. ложку любого питательного крема, 1/2 чайн. ложки красного молотого перца и 1 чайн. ложку теплой кипяченой воды. Смесь нанесите на ногти и через 10 минут смойте теплой водой. Такую маску рекомендуется делать не чаще 1 раза в 3 недели.

● **От темных кругов под глазами.** Измельчите несколько веточек петрушки, смешайте с 1 ст. ложкой сметаны и полученную массу нанесите на темные круги под глазами. Через 15 минут смойте теплой водой.

● **Срочно привести лицо в порядок** поможет такой рецепт. Умывшись, нанесите на лицо толстым слоем обычный дневной крем. Через 30-40 минут, когда крем почти весь впитается, намочите в горячей воде полотенце, отожмите и приложите к лицу на 5 минут.

ЛАВЕРОН ДЛЯ МУЖЧИН. ЛЮБИМЫМ И ЛЮБЯЩИМ

Любовь требует доказательств. Любящая пара гармонична духовно и телесно. Обидно лишь, что с годами возможности тела начинают отставать от потребностей души. «Если б молодость умела, старость если бы могла» – грустные строчки. Однако, к счастью, современные биотехнологии позволяют поддержать и восстановить силу чресел. Американские ученые создали замечательный препарат **Loveron for men**, состав которого быстро и эффективно помогает мужчинам. Инновационный, обеспечивающий быстрое и долгое (до 6 часов) действие, совместимый с разумными дозами алкоголя, полностью растительный. Эти качества объясняют заслуженную популярность этого средства в Европе и США. И в России десятки тысяч пар вернули счастье полноценной интимной жизни благодаря **«Лаверону»**.

Настала весна, которую всем хочется провести с удовольствием, в радостном счастливом соединении, долгом и крепком. **Loveron for men** 500 мг непременно поможет вам осуществить эту мечту. С **«Лавероном для мужчин»** сбываются самые смелые желания – и сбываются не один раз за день. Мужчины понимают, о чем мы говорим. А женщины понимают это еще лучше.

LOVERON FOR MEN –
БЫСТРЫЙ ПУТЬ К ДОЛГОМУ СЕКСУ!

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА! **Москва** «Рига» 8(495)730-2-730, 8-800-777-03-03, «Неофарм» 8(495)585-55-15, [illegible] **Санкт-Петербург** [illegible] **Казань** [illegible] **Воронеж** [illegible] **Чебоксары** [illegible] **Астрахань** [illegible] **Новосибирск** [illegible] **Краснодар** [illegible] **Ставрополь** [illegible] **Красноярск** [illegible] **Волгоград** [illegible] **Омск** [illegible] **Смоленск** [illegible] **Тула** [illegible] **Тамбов** [illegible] **Тверь** [illegible] **Екатеринбург** [illegible] **Саранск** [illegible] **Саратов** [illegible] **Ростов-на-Дону** [illegible] **Ижевск** [illegible]

Справочная по России: 8-800-333-00-44 (звонок бесплатный) www.lideron.ru

LOVERON FOR MEN
ЛАВЕРОН ДЛЯ МУЖЧИН (500 МГ)
Стимулятор сексуальной активности!

123317, Москва, а/я 8, для Макцева К. Х.

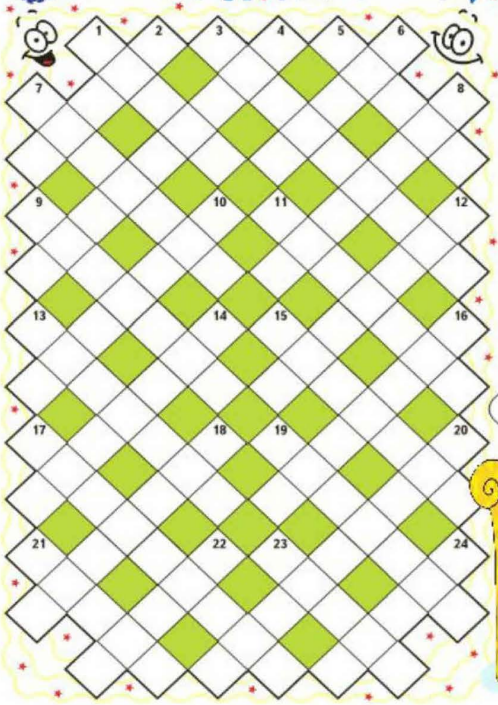
Я ЗАКАЗЫВАЮ:
упаковка Лаверон №1 – 500 мг (1 табл.)……шт.
упаковка Лаверон №3 – 500 мг (3 табл.)……шт.

Рекомендованная цена:
Лаверон №1 (1 табл.) – 455 руб.;
Лаверон №3 (3 табл.) – 1205 руб.;

Не является лекарством
Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

Реклама

Спагетти на ушах



Забавные факты

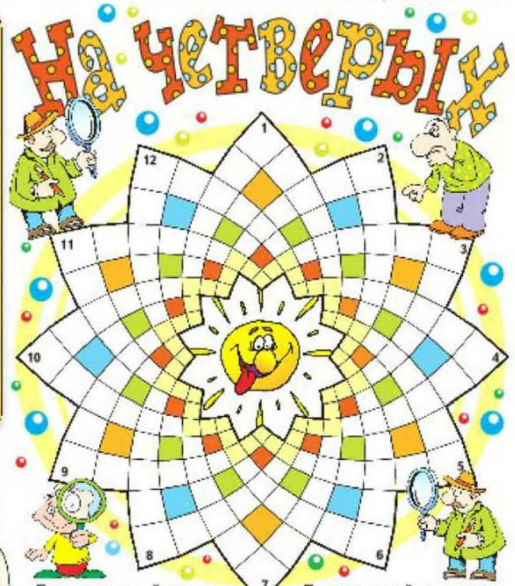
● «Фрайер» в переводе с немецкого означает «жених».

● Если бы люди росли всю жизнь, то их средний рост составлял бы 6 метров, а вес — 225 килограммов.

● Городской совет итальянского города Монца запретил владельцам золотых рыбок держать их в аквариуме с изогнутыми стенками. Потому что это жестоко по отношению к рыбам — у них будет искаженное представление о реальности.

● Здание главной библиотеки университета штата Индиана ежегодно дает просадку в один дюйм, потому что при строительстве инженеры не приняли в расчет вес содержащихся в нем книг.

На четверых



Против часовой стрелки: 1.Приют для приезжих студентов. 2.Мембрана на утиной лапе. 3.Житель мегаполиса. 4.Лишен на время политических и гражданских прав. 5.Сколоченное богатство. 6.Клад в рифму к «чудовище». 7.Изделия из нейлона. 8.Коней на ней не меняют. 9.Тексты-ребусы у древних. 10.И.о. мамы у ребенка голубых кровей. 11.Пулька, расписанная на четверых. 12.Чистка времен Ивана Грозного.

По часовой стрелке: 1.Зеркальное ухо. 2.Что было неизвестно русскому полководцу Александру Суворову? 3.Губная тальянка. 4.Крылатое выражение из народа. 5.Ординарец начальника. 6.Наука о прогнозах погоды. 7.Камень, помогающий омолодиться. 8.Рыба-присоска к акуле. 9.Подземная часть растения. 10.Она же целлюлоза. 11.Абориген столицы моды. 12.Непутевый детеныш щепки.

1.Автор сказки «Конек-Горбунок». 2.Швелюра царя зверей. 3.Елочная игрушка. 4.Баян с клавишами. 5.Овечий камуфляж злого волка. 6.Опасный для яхтсмена порыв ветра. 7.Знаменитый «Черный...» К. Малевича. 8.Невидимые публике участники оперы. 9.Литературный волокита. 10. Деталь рукава. 11.Биатлонист на огневом рубеже. 12.На это О. Бендер выменял стул у Эллочки. 13.Родной брат дрофы. 14.Пиратская харчевня в бардовских песнях. 15.Талия Земли. 16.Ледовая дружина (песен.). 17.Идейный заводила. 18.Книга воспоминаний ветерана. 19.Оппонент прокурора на суде. 20.Ралли байкеров. 21.Рондо для наборщика типографии. 22.Дриада в античной мифологии. 23.Боксерский фрукт. 24.Спагетти на ушах простака.

Японский кроссворд

КАРТИНКА ЗАШИФРОВАНА С ПОМОЩЬЮ ЦИФР, РАСПОЛОЖЕННЫХ СЛЕВА И СВЕРХУ ОТ СЕТКИ. КАЖДАЯ ЦИФРА УКАЗЫВАЕТ, СКОЛЬКО КЛЕТОК ПОДРЯД НУЖНО ЗАКРАСИТЬ В ЭТОЙ СТРОКЕ ИЛИ СТОЛБЦЕ. ГРУППЫ ЗАКРАШЕННЫХ КЛЕТОК ОТДЕЛЯЮТСЯ ОДНА ОТ ДРУГОЙ КАК МИНИМУМ ОДНОЙ ПУСТОЙ.

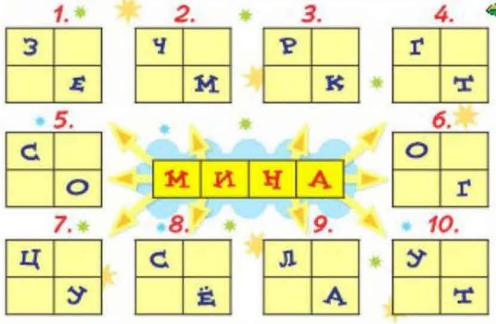
							2										
			1	1	2	2	5			1	1	1					
	2	2	1	1	2	5	7		9	7	7	7	9		7	5	
5	2	2	12	12	2	2	2	10	2	2	2	2	2	10	2	2	
		4															
	2	2															
	2	2															
	1	1															
1	2	1															
	1	1															
	2	2															
	2	2															
	4	5															
2	1	1															
	2	9															
	2	11															
	2	11															
	2	11															
	2	11															
	2	11															
	2	9															
2	1	1															
		14															
		14															

Найдите 10 отличий

Если женщину удастся уговорить замолчать — она будет молчать. Но так громко, чтобы все слышали!

Головоломка

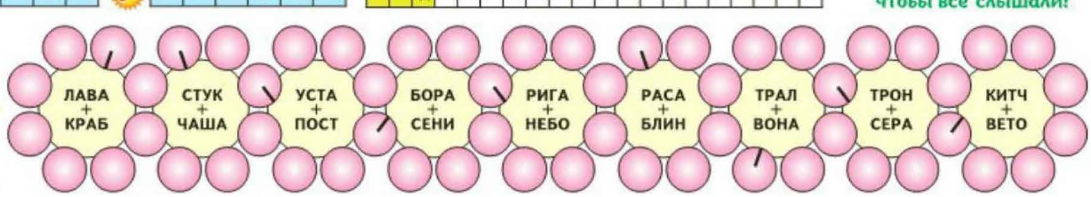
ВПИШИТЕ БУКВЫ БАЗОВОГО СЛОВА В ПРЕДЛОЖЕННЫЕ ЗАГОТОВКИ И ПОЛУЧИТЕ НОВЫЕ СЛОВА



1		З		Е			2	М		Ч			
3			Р	К			4			Г			Т
5	С			О			6				О	Г	
7	Ц	У					8	С	Ё				
9		А	Л				10				У	Т	

Анаграммы

СОСТАВЬТЕ ВОСЬМИБУКВЕННЫЕ СЛОВА И ВПИШИТЕ ИХ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ, НАЧИНАЯ С ОТМЕЧЕННОГО ПОЛЯ.



Почему у собаки разболелся живот

Расстройство желудка домашнего животного может быть вызвано недоброкачественным питанием, инфекцией, отравлениями ядами, а также если в желудок попадает острая косточка или кусочек пластмассы от игрушки.

Пищевые отравления чаще случаются, если собаке дают забродившие продукты, например суп или кашу. Мясо может быть источником сальмонеллеза, колибактериоза с симптомами остро протекающего гастроэнтероколита.

Вирусные инфекции также сопровождаются рвотой, расстройством стула, учащенным стулом. При пищевых инфекциях или вирусных болезнях нужно поить животных солевыми растворами — «Регидроном», «Цитроглюкосоланом» — по 1-2 стакана в день, давать сорбенты — уголь, «Полифепан», «Смекту», кишечные антибиотики — левомицетин 0,5, «Эрсефурил», фуразолидон 0,05, «Бисептол» 480 по 1/2-1 таблетке 2 раза в день в течение 3-5 дней. Боль можно снять таблетками «Беллалгина», «Но-шпы», «Бесалола». Далее лечение продолжают, давая псу порошок «Бифидумбактерина». Курс лечения — не меньше 10 дней даже при нормализации стула.

В желудок и кишечник попало много костей, особенно осколочных, или кусочки пластмассы от игрушек. Это приводит к кровотечениям. В этих случаях надо дать животному слизистый отвар овсянки или отвар льна или корня алтея. Помогают и отвары вяжущих и кровоостанавливающих трав — крапивы, кровохлебки, тысячелистника, лапчатки, зверобоя, календулы. Они снимут болезненные симптомы за 1-2 дня.

Яды попадают в организм животного обычно при контакте с крысами и мышами, отравленными «Зоокумарином». Если не промыть животному желудок, яд всасется и попадет в кровь, ее свертываемость резко снизится. Через 7-10 дней у кошки или собаки появятся вялость, учащение пульса и характерные пятна — петехии (синяки), хорошо видимые на голой коже. Возможны кровянистые пенистые выделения из носа, подкожные гематомы на спине и боках, которые возникают при малейшем ударе. При чем кровь в этих местах не свертывается. Животное теряет силы и погибает от печеночной комы. При попадании в организм небольшого количества яда помогает препарат «Викасол» в виде инъекции по 5-6 мл в сутки в течение 7-8 дней. Надо иметь в виду, что яд долго циркулирует в организме и результаты его токсического воздействия иногда проявляются лишь спустя 2-3 месяца.

При малейшем расстройстве стула, да еще с кровью, надо поить заболевшее животное сборами кровоостанавливающих трав.

У некоторых собак и кошек, особенно с возрастом, часто обостряется **гастрит.** В этом случае рекомендуется «Ранитидин», «Гастроцепин», «Квамател», дают по 1/2-1 таблетке до кормления 2 раза в день. А перед едой вливают в рот животного ложку препарата «Алмагель», «Фосфолюгель», «Маалокс» по инструкции. Курс лечения — 2 недели. Хорошо помогают настойки трав — корня калгана, травы подорожника, зверобоя, душицы по 10-20 капель в ложке воды. Кошкам удобно давать гомеопатические препараты — «Гиперикум», «Вибурнум», «Беладонна», растворив их в ложке воды. Даже строптивые пациенты обычно легко выпивают эти снадобья.

Еще одна проблема, возникающая у животных к старости или в результате травмы позвоночника, — **запор.** В этом случае применяют различные слабительные — касторку, свечи с глицерином, ферменты — «Дюфалак» или «Лактулозу», растительные экстракты — крушину, ревень, ягоды черники и препараты, усиливающие перистальтику, — «Бисакодил», «Лаксигал» в таблетках и свечах. При хронических атонических запорах помогает препарат «Фервитал», его дают по 1 чайн. ложке 2-3 раза в день, добавляя в пищу. Можно использовать ферменты «Холензим», «Фестал», «Мезим» и другие. Иногда приходится прибегать к клизме. Такую помощь своему подопечному хозяин может оказать сам.

Т. Ильина, ветеринар

МЯСО МОЖЕТ БЫТЬ ИСТОЧНИКОМ САЛЬМОНЕЛЛЕЗА, КОЛИБАКТЕРИОЗА С СИМПТОМАМИ ОСТРО ПРОТЕКАЮЩЕГО ГАСТРОЭНТЕРОКОЛИТА.

Из почты «Айболита»

Лорд ходил за хозяином хвостиком, а потом чётко произнёс: «Да-а-а...»

В нашей семье живет не совсем обычный пес по кличке Лорд. Он умеет говорить «мама», стонать «ох» и «ах», если мы слишком долго собираемся с ним гулять. Однажды мы с дочкой попали в больницу. Кошка Дуся с Лордом объявили перемирие, а до этого собачились каждый день. Нелаковая Дуся не слезала с рук мужа, который остался дома один. Мурлыкала, успокаивала его. Бедный пес тоже хотел успокоить хозяина, но как? Лаять в квартире нельзя, скулить — могут отругать, виляющего хвоста не замечают. И маму не позовешь. И Лорд ходил за хозяином хвостиком, а потом вдруг четко произнес: «Да-а-а...» Прям как человек, но с неподражаемым собачьим акцентом. Муж долго смеялся, ему казалось, что еще немного — и тот про дела спросит. Пес запомнил реакцию.

И вот вернулись мы домой из больницы. Встречает нас Лорд.

«Ну что, Лорд, соскучился?» — спрашиваю. «Да-а-а...» Я обалдела: «Наверное, с тобой и в лес никто не ходил?» — продолжаю спрашивать. — «Да-а-а...»

Я начала хохотать, а потом заплакала, и весь скопившийся за эти дни негатив из меня вышел. Впервые за время болезни дуся уснула. А когда проснулась, рядом со мной бок о бок сидели бывшие враги и охраняли мой сон.

Прошло время. Кошка Дуся опять воюет с Лордом. А все мы — муж, две дочери и я — нараспев говорим друг другу неповторимое собачье «да-а-а».

Ирина О., Саратовская обл.

Мороженое — не воробьиное лакомство!

Как-то мы шли с подругой по улице. Смотрим — под кустом воробьи сидят. А рядом — маленькая часть стаканчика из-под мороженого. Один из воробьев клюнул его, стаканчик и осел у него на клюве. Вытащил воробей глаза, а как освободиться от такой ноши — не знает. Сел, нахохлился. Нашелся друг, который тюкнул по стаканчику клювом. Так проблема разрешилась. Стайка тут же упорхнула.

И. Е. Аверьянова, Самара

Кошка может лысеть из-за...

* ...постоянного вылизывания шерсти, что может быть связано со стрессовой ситуацией;
* ...блошиного аллергического дерматита;
* ...неправильного питания, следствием чего становится пищевая аллергия;
* ...нарушения работы внутренних органов.

Смешные фразы

■ НОСОРОГ ОЧЕНЬ ПЛОХО ВИДИТ. НО ПРИ ЕГО ВЕСЕ ЭТО УЖЕ НЕ ЕГО ПРОБЛЕМЫ.

■ ПРОВЕДЕН ЭКСПЕРИМЕНТ ПО СКРЕЩИВАНИЮ БЕЛОГО И БУРОГО МЕДВЕДЕЙ. ОБЕ ЗВЕРУШКИ ОСТАЛИСЬ ДОВОЛЬНЫ.

■ ЮРИЙ КУКЛАЧЕВ БОЛЬШЕ НЕ БУДЕТ ВЫСТУПАТЬ СО СВОИМИ КОШКАМИ. НЕДАВНО ОН УЗНАЛ, ЧТО КОШКИ ВТАЙНЕ ОТ НЕГО ОРГАНИЗОВЫВАЛИ ЛЕВЫЕ КОНЦЕРТЫ.

За лучшее письмо — гонорар 1000 РУБЛЕЙ!

Авторы писем, которые помечены восклицательным знаком, ждите гонорар!

Вы имеете полное право на гонорар, если ваше письмо отмечено восклицательным знаком, но нет купона. Заполните и пришлите его.

Чтобы получить гонорар, обязательно заполните купон печатными буквами, вырежьте его, приложите к письму. Без паспортных данных и номера страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования или **удостоверения личности** (для жителей Республик СНГ) мы не сможем перечислить вам деньги. Пришлите в редакцию по адресу: 355002, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б. Письма без купона не поощряются гонораром.

СПАСИБО ВСЕМ, КТО ОТКЛИКНУЛСЯ! НИЗКИЙ ПОКЛОН ВАМ ОТ ВСЕХ ЧИТАТЕЛЕЙ «АЙБОЛИТА» — БОЛЬНЫХ И ЗДОРОВЫХ!

Галина Николаевна Воробьева, главный редактор

Обязательно приложите ксерокопию страхового свидетельства ПФР.

ФИО

Дата рождения | Серия и номер паспорта (удостоверения)

Кем выдан | Когда выдан

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс | Область

Населенный пункт | Улица

№ дома | № корпуса | № квартиры | № страхового свидетельства (СНИЛС)

Я согласен/согласна, чтобы мой домашний адрес был опубликован ☐ Да ☐ Нет

Ёжик в тумане

ЕЖИ ОЧЕНЬ ЖАДНЫЕ, А ЯБЛОКАМ И ВАРЕНЬЮ ПРЕДПОЧИТАЮТ ЖИРНУЮ ГУСЕНИЦУ ИЛИ ДАЖЕ ГАДЮКУ.

Знаете ли вы, что, защищаясь от хищников, еж не каждый раз, пытаясь избежать беды, сворачивается в колючий шар? Зачастую он готов отважно наброситься на зверя, втрое превышающего его размеры, используя для атаки острые кривые зубы. При этом, несмотря на кажущуюся медлительность, ежи чрезвычайно шустро бегают — до 3 м/с (около 11 км/час).

Их врагам — волкам, лисам, совам — приходится туго, если они решат полакомиться шипастым бегуном. Распространен миф, что лисы охотятся на ежей, сталкивая их в воду, где те вынуждены развернуться. На деле же ежики прекрасно плавают и ныряют, так что если лиса окажется недостаточно проворной, то останется без обеда.

Еж, наколов на иголки яблоко или гриб, спешит в свою нору — делает запасы. Это еще одна легенда. Основной рацион ежей — насекомые, изредка — мелкие животные, периодически — ягоды. А вот яблоки и грибы ежи не едят никогда и уж тем более не несут их в свои норы.

Ежи вообще не делают запасов. На зиму они впадают в спячку, предварительно наевшись до отвала. На иглы же накалывают не продукты, а сухие листья для утепления норы или пахучие объекты типа окурков — для отпугивания хищников и клещей.

Дружелюбие ежиков также изрядно преувеличено. Если с человеком у приученного ежа могут сложиться добрые отношения, то себе подобных они переносят с трудом. В лесу у каждого ежа своя территория, которую он ревностно оберегает от соседей.

Семейных пар ежи не образуют, не считая периода спаривания раз в году, после которого самец оставляет самку в одиночестве. Ежата уходят от матери в тот день, когда отпадает надобность в ее молоке. Согласитесь, это не слишком вяжется с привычным образом из детских сказок. Но не стоит требовать от ежей большего.

Гороскоп с 15 по 28 мая

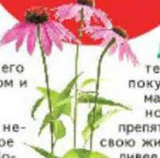
Судьбу всё равно не обманете, только дров наломаете

ОВЕН Всех тайных врагов вы сейчас победите одной левой. Внимательно слушайте собственный внутренний голос — он даст крайне полезные советы.

Уединитесь в светлой комнате, зажгите и поставьте слева от себя церковную свечу. Справа — икону Николая Чудотворца. Сядьте поудобнее, закройте глаза и мысленно представьте себе лицо своего недруга. Улыбнитесь ему, чего бы вам это ни стоило, и скажите три раза: «Прощаю, и ты меня прости».

Контролируйте давление. Поддержать сосуды поможет отвар картофеля: пейте его теплым перед завтраком и на ужин.

По 2 чайн. ложки корня эхинацеи и корня лопуха измельчите, залейте 1 л кипятка и кипятите 20 минут. Принимайте при стафилококке по 200 мл 3 раза в день.



ТЕЛЕЦ Пришло непростое время, которое нужно перетерпеть. Постарайтесь не давать воли агрессии. Не делайте окружающим ни явного, ни тайного зла, хотя так и будет подмывать на это. У вас есть недоброжелатели, мешающие вам жить и творить? Простите их и увидите — они оставят вас в покое. Не распускайте себя, иначе переживания серьезно ударят по здоровью. Склонность к неразборчивости в еде, к перееданию пагубно отразится на организме

БЛИЗНЕЦЫ Полагаете, жизнь не удалась? Ничего подобного! Переждите трудный период: не делайте резких движений, больше отдыхайте и не верьте тем, кто сулит золотые горы, — тогда от неприятностей и следа не останется. Со здоровьем все хорошо: никаких серьезных проблем, а сезонный насморк не в счет. Кстати, если потек нос, вставьте в каждую ноздрю по ватному тампону, смоченному в соках моркови и лука, смешанных 1:1.

РАК Не пытайтесь объять необъятное, иначе разочарования неизбежны. Внимательнее обращайтесь с техникой, следите за здоровьем и будьте осторожны: кто-то попытается поживиться за ваш счет. Возможны обострения заболеваний желудка и кишечника. Если развести половину стакана йогурта стаканом кипяченой воды, добавить 1/4 чайн. ложки имбирного порошка и выпить, можно уменьшить воспаление и скопление газов в кишечнике.

ЛЕВ Будьте внимательны, аккуратны, не покупайтесь на обещания манны небесной, и успешно преодолеете полосу препятствий. А чтобы сделать свою жизнь еще ярче и счастливее, уберите все черные и синие предметы из северного угла самой большой комнаты. На их место поставьте что-нибудь белое или золотистое округлой формы — картину, вазу, блюдо.

ДЕВА Зачем бежать впереди паровоза? Судьбу все равно не обманете, только дров наломаете. Успокойтесь, переведите дух и поймите, что все не так уж плохо, просто нужно немного подождать. Советуем сидеть тише воды, ниже травы, тогда и проблем будет гораздо меньше. Отдохните как следует, займитесь здоровьем, попытайтесь навести порядок в своих мыслях.

ВЕСЫ Вы настолько взвинчены и измотаны, что лучше даже не пытаться переиграть судьбу, которая решила устроить проверку на прочность. Если не наделаете глупостей, уже через несколько дней сможете уладить все проблемы. Вероятны обострения болезней. Берегите печень! Начинайте утро со стакана подогретой минеральной воды ессентуки №4 или 17 либо боржоми. Ешьте больше овощей и фруктов, полезны крупы и молочные продукты. А вот алкоголь, кислое, соленое, копченое и жареное постарайтесь исключить.

СКОРПИОН Период так себе, а потому не затевайте важных дел, доделывайте начатое. До захода солнца носите пристегнутую к одежде булавку или два кольца (на левой руке — серебряное, на правой — золотое). Они уберегут вас от неприятностей и внесут в вашу жизнь гармонию. Хотите сбросить лишний вес? Порежьте белокочанную капусту кубиками и обжарьте на разогретой сковороде вместе с тертым имбирным корнем, красным репчатым луком, чесноком и зеленью сельдерея. Ешьте это блюдо в течение дня, но не позже 18 часов. Через неделю такой диеты вы похудеете на 5-7 кг.

СТРЕЛЕЦ Ищите хорошее в том, что происходит с вами. Ведь у каждой медали всегда две стороны. И от вас зависит, какая именно будет определять вашу жизнь. В каждой неудаче не только минусы, но и плюсы. В эти дни гипотоники будут чувствовать себя не очень хорошо — давление может резко снизиться. Поддержит здоровье очень простое средство: поджарьте и смелите 50 г зерен кофе, смешайте с 0,5 кг меда, добавьте сок одного лимона и тщательно перемешайте. Принимайте по 1 чайн. ложке через 2 часа после еды. Смесь храните в холодильнике.

КОЗЕРОГ Пользуясь тем, что вы не можете сказать «нет», народ просто так не отпустит вас по своим делам. Стоит ли в угоду не самым близким людям наступать на горло собственной песне? Подумайте! Если после перенесенной простуды вы никак не можете избавиться от навязчивого кашля, залейте стаканом кипятка 1 чайн. ложку плодов аниса, настаивайте 20 минут, принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день.

ВОДОЛЕЙ Потакая своим маленьким слабостям, вы почувствуете прилив сил и поймете, что жизнь действительно прекрасна. Но не переходите грань разумного, иначе наживете массу неприятностей и обзаведетесь знакомыми, от которых потом будет трудно отделаться. Любителей жирных и острых блюд поджидает сильная изжога, избавиться от нее можно так: поджарьте гречневую крупу до темно-коричневого цвета, смелите ее в кофемолке, принимайте 3-4 раза в день на кончике ножа. Пейте зеленый чай, воздержитесь от алкоголя.

РЫБЫ Самое время наслаждаться жизнью и радоваться успехам детей. Возможно обострение любых хронических недугов: старайтесь больше отдыхать, ешьте только дома, обязательно завтракайте. Попробуйте приготовить такое блюдо: сложите в кастрюлю 2 порезанных на кусочки яблока, 5 шт. чернослива, 1 ст. ложку изюма, 2 ломтика лимона, залейте кипятком, чтобы вода покрывала фрукты. Кипятите 5-7 минут, ешьте остывшим. После таких завтраков проблем с желудком, кишечником и печенью не будет.

Айболит Здоровье Медицина Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

Индекс газеты в каталоге «Почта России» **31670**

Индекс газеты в объединенном каталоге «Пресса России» **42404**

Индекс газеты в каталоге Агентства «Роспечать» **53995**

В следующем номере читайте:

✓ **Завязался узелок**
КАК ЖИТЬ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ ПО ПОВОДУ ГЕМОРРОЯ.

✓ **Аллергия у ребёнка**
ДОЛОЙ ОПАСНЫЕ ЛЕКАРСТВА.

✓ **Врач не может поставить диагноз**
РЕДКИЕ ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ.

✓ **В доме тяжелобольной**
КАК НАЛАДИТЬ ЗА НИМ ПОЛНОЦЕННЫЙ ДОМАШНИЙ УХОД.

КОГДА СУСТАВЫ ТЕРЯЮТ АКТИВНОСТЬ...

Задумывались ли вы когда-нибудь, какую нагрузку берут на себя суставы и сколько движений они совершают в течение нашей жизни? Немудрено, что с возрастом они теряют былую подвижность, начинают болеть, воспаляться. Активность и энергичность, которые позволяли вам переделать за день массу дел, снижаются. Если вы не собираетесь менять образ жизни, меняйте подход к проблеме! Вам нужны здоровые суставы, а для этого подходит средство с натуральными компонентами, проверенное временем и успешным опытом.

Обратите внимание на разогревающее средство от **ЛЕКАРЯ** – крем с красным перцем.

Каждый, кто имеет проблемы с суставами, знает о пользе разогревающего эффекта. Нетрудно догадаться, как мощно разогревает суставы **ЛЕКАРЬ** крем с красным перцем. Достаточно вспомнить жгучий вкус основного компонента!

Красный перец широко применялся в древней медицине. Авиценна писал, что он помогает при сильной усталости, судорогах, суставных и мышечных болях, при нервном истощении.

ЛЕКАРЬ крем с красным перцем взял у нашего «старого знакомого» все лучшее, усилив его свойства такими ценными компонентами, как экстракты багульника и шлемника, эфирные масла розмарина и гвоздики, пчелиный воск, витамин Е, аллантоин. Крем стимулирует обменные процессы в суставе, помогает снять воспаление, усилить кровоток и подпитку ценными веществами. Восстановление подвижности суставов при помощи рецепта от **ЛЕКАРЯ** с красным перцем дает приятное ощущение тепла.

НАТУРАЛЬНЫЙ ЛЕКАРЬ КРЕМ С КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ: мощный разогревающий эффект для помощи суставам!

Линейка **ЛЕКАРЬ** предлагает целый ряд абсолютно натуральных кремов для здоровья суставов. Боли и воспаление суставов, отеки, скованность движений – для каждой проблемы у **ЛЕКАРЯ** есть свое средство. Используя средства **ЛЕКАРЬ**, вы придерживаетесь золотого правила: важно не только справиться с проблемой, но и не навредить здоровью.

Спрашивайте в аптеках города!

РАЗОГРЕВАЮЩЕЕ СРЕДСТВО ОТ ЛЕКАРЯ С КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ ПОМОГАЕТ СНЯТЬ ОТЕКИ, ВОСПАЛЕНИЕ И БОЛИ.

Телефон «горячей линии»: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс – выходной). **www.riapanda.ru**

ООО «РИА Панда».

РЕКЛАМА. Косметические средства. Не является лекарством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: director@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Цена свободная. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж 195401 экз. Заказ 427. Объем 8 п. л. Дата выхода в свет 15.05.2013 г. Подписано в печать 14.05.2013 г. в 13.30. По графику в 14.00.

E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru

Подписной индекс: каталог «Пресса России» **42404**, каталог «Почта России» **31670**, каталог «Роспечать» **53995**

Доп. тираж обеспечивают: ТОО «Крас-Пресс» (г. Алматы), ООО «АРПИ «Сибирь» (г. Новосибирск)

Общий тираж 248351 экз. 12+